4 Psychologische und neurowissenschaftliche Beiträge zu den Wirkungen des Musizierens

Werner Deutsch, Maike Debus, Florian Henk, Nina Schulz, Ester Thoma

4.1 Flow erleben und Flow erforschen

Zusammenfassung

Flow ist ein veränderter Bewusstseinszustand, der sich vom normalen Wachbewusstsein dadurch unterscheidet, dass Tätigkeiten wie von selbst ablaufen. Dabei geht der Handelnde in seiner Tätigkeit auf und verschmilzt mit ihr. Während der Ausübung der Tätigkeit scheint die Zeit still zu stehen. Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussion zum Konzept des Flow-Zustands nach Csikszentmihalyi (1975) und zu methodischen Fragen seiner Erfassung stellen wir vier Untersuchungen aus verschiedenen Tätigkeitsbereichen (Theaterspielen, Programmieren, Zeichnen und Klavierspielen) vor, in denen mit Hilfe der Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) Flow-Zustände erfasst worden sind. Wir diskutieren, wie wichtig es ist, zwischen der Beschreibung eines Flow-Zustands und der Motivation, diesen Zustand wiederholt zu erleben, zu unterscheiden.

4.1.1 Flow definieren

Flow ist ein aus dem Englischen stammendes Wort. Der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (1975) hat es aus der Alltagssprache entlehnt und in die Wissenschaftssprache eingeführt, um einen besonderen Bewusstseinszustand zu charakterisieren. Der als Flow bezeichnete Bewusstseinszustand kann sich dann einstellen, wenn eine Tätigkeit wie von selbst abläuft. Der Handelnde meint, mit der Tätigkeit zu verschmelzen und dabei das Bewusstsein für die Zeit zu verlieren. Bereits William James (1890/1981) hat in seinem Hauptwerk „Principles of Psychology" auf die Möglichkeit hingewiesen, dass nicht nur Schlaf ein besonderer Bewusstseinszustand ist, sondern auch im Wachzustand „Altered States of Consciousness" (vgl. Vaitl, 2003) auftreten können, die sich von unserem normalen Bewusstsein qualitativ unterscheiden. James selbst nannte Zustände wie Rausch, Trance und Ekstase. Csikszentmihalyi hat diese Reihe um den Flow-Zustand erweitert, der, anders als Rausch, Trance und Ekstase rationales Denken nicht mehr einschränkt oder sogar außer Kraft setzt. Im Flow werden Tätigkeiten, die eine genaue Abstimmung von Anforderung und Fähigkeiten voraussetzen, sozusagen als Selbstläufer erlebt, allerdings nur dann, wenn das Gelingen der Tätigkeiten auch ohne bewusste Kontrolle über ihren Verlauf möglich ist – so als würde ein Dirigent sein Orchester einfach spielen lassen, ohne dass es auf seine Impulse warten müsste.

Nach den Ergebnissen einer repräsentativen Befragung kennt die überwiegende Mehrzahl der befragten Deutschen heute das Wort Flow und verbindet damit die eben skizzierten Bedeutungen. Der großen Popularität des Konzepts Flow, die sich beispielsweise in einer wachsenden Anzahl populärwissenschaftlicher Bücher mit dem Autor Csikszentmihalyi an der Spitze äußert, steht die Skepsis von Personen, vor allem innerhalb der akademischen Psychologie, gegenüber, die, wenn sie das Wort Flow hören, meinen, mit Esoterik infiziert zu

werden. Die Skepsis geht so weit, dass die Auseinandersetzung mit der von Csikszentmihalyi inspirierten Flow-Forschung bewusst vermieden wird. Als ein Diplomand an einer deutschen Universität gefragt wurde, mit welchem Spezialthema er die Prüfung im Fach Psychologische Diagnostik beginnen wolle, und der Prüfling als Einstieg die Diagnostik des Flow-Erlebens nannte, platzte aus dem Prüfer der Seufzer „Oh Gott!" heraus. In dieser Prüfung erhielt der Prüfling die schlechteste Bewertung von allen sieben mündlichen Prüfungen, die Note befriedigend. Die Anekdote aus dem psychologischen Prüfungsalltag an deutschen Universitäten sollte nicht vorschnell als seltener Einzelfall abgetan werden. Sie verweist nämlich auf das Problem, dass die europäische Kultur sich schwer tut, veränderte Bewusstseinszustände als phänomenale Tatsachen anzuerkennen und nicht als Hirngespinste abzuqualifizieren. In einem Aufsatz mit dem Titel „Die Zeit vergessen – Musik und Ekstase" gibt Baeriswyl (2000) folgende Erklärung für die Distanzierung gegenüber veränderten Bewusstseinszuständen im Alltag und in der wissenschaftlichen Erforschung: „Für eine Kultur aber, deren Hymne die Kontrolle der Zeit ist, sprich: die willentliche und willkürliche Beschleunigung oder Verlangsamung von Rhythmen und Eigenzeiten, muss dies [der Umgang mit veränderten Bewusstseinszuständen] eine ungeheure Provokation sein" (Baeriswyl, 2000, S. 1177).

Wer sich mit den Grundlagen der Aneignung und Ausübung von Musik (und anderen Tätigkeiten, die ebenfalls als intrinsisch motivierend erlebt werden) beschäftigt, kommt nicht umhin, auch in der auf den normalen (rationalen) Wachzustand fixierten europäischen Kultur andere Bewusstseinszustände ernst zu nehmen, die sich beim Ausüben von Musik (und anderen Aktivitäten) einstellen können, aber nicht einstellen müssen. Unser Beitrag ist ein Versuch, die von der Öffentlichkeit mit offenen Ohren aufgenommene, aber in wissenschaftlichen Kreisen weitgehend überhörte bzw. belächelte Flow-Forschung mit ihren Möglichkeiten zur Diskussion zu stellen, ohne die inhaltlichen und methodischen Probleme, die mit dem Konzept Flow und seiner Erfassung verbunden sind, unter den Teppich zu kehren. Vielleicht werden eines Tages auch Schüler und Schülerinnen von Flow-Erlebnissen beim Mitsingen im Schulchor und Mitspielen im Schulorchester berichten können, wenn ihre Lehrerinnen und Lehrer selbst solchen Erfahrungen gegenüber offen sind und die Forschung diese Erfahrungen mit Musik sachlich zur Kenntnis nimmt.

4.1.2 Flow erfassen

Wer in einen Flow-Zustand gerät, kann in diesem Zustand keine Auskunft über seine Verfassung geben. Er ist so auf die Flow erzeugende Tätigkeit konzentriert, dass keine andere Tätigkeit gleichzeitig ausgeübt werden kann. Selbstauskünfte über das Flow-Erleben sind möglich, nachdem der Flow-Zustand beendet ist. Selbstauskünfte über das Flow-Erleben spiegeln damit nicht direkt (online) das im Flow-Zustand erlebte wider. Sie sind eine rückblickende Erinnerung an einen solchen Zustand, die entweder spontan erfolgt oder als Antwort auf die Frage einer an diesem Erleben interessierten Person gegeben wird. Die Erfassung des Flow-Erlebens ist in methodischer Hinsicht ein Problem, das in ähnlicher Form aus der Traumforschung bekannt ist. Wenn Schlafende im Traum geweckt werden, berichten sie Erinnerungen an ein Geschehen, das zu-

rückliegt. Der Bericht erfolgt in einem Bewusstseinszustand, der von dem Bewusstseinszustand, in dem das Berichtete erlebt wurde, verschieden ist. Wie eng Erlebtes und Berichtetes zusammenhängen, hängt auch von dem zeitlichen Intervall ab, das zwischen dem Erleben und dem Bericht darüber liegt. Um Erinnerungsfehlern zu begegnen, haben Csikszentmihalyi und Rathunde (1993) vorgeschlagen, Personen in zufälligen zeitlichen Abständen elektronisch anzupiepen. Da Flow ein veränderter Wachzustand ist, werden angepiepte Personen zwar nicht geweckt, aber das Anpiepen setzt dem möglicherweise vorliegenden Flow-Zustand ein abruptes Ende. Das Signal bewirkt dann einen Übergang vom veränderten in den normalen Wachzustand. Fällt dagegen das Signal nicht in einen Flow-Zustand, kann es als Aufforderung verstanden werden, sich an den zuletzt aufgetretenen Flow-Zustand zu erinnern, der mehr oder minder weit zurückliegt und deshalb zu Erinnerungsfehlern führen kann.

Wie sehen Berichte über den Flow-Zustand aus? Im Kasten sind einige Äußerungen eines 40-jährigen Klavierlehrers zusammengestellt, der sein Flow-Erleben beschreibt und dabei von einem „perfekten Fluss" spricht.

Ein 40-jähriger Klavierlehrer beschreibt sein Erleben während des Klavierspielens (Thoma, 2007, S. 89):

„Der Kopf schwebt in einem 'geistigen' Zustand, mit den Fingern muss man aber in der 'Materie' bleiben. Diesen Zwischenraum muss man hinkriegen. Das ist 'ne Grenzerfahrung. Das ist ein echter Reiz, diese Gratwanderung zu schaffen. Das Gefühl dafür bekommt man durch den Klang, wie es klingt. Wenn der Klang stimmt, das ist der größte Anreiz – dass man es geschafft hat, in diesen Zwischenraum zu kommen. Dann kann man sich immer mehr steigern und steigern, das ist wie wahnsinnig werden. Man darf aber keine Fragen stellen, muss einfach machen, sonst blockiert der perfekte Fluss vom Kopf in die Finger."

Flow-Zustände rufen ähnliche Berichte hervor, in denen in unterschiedlichen Formulierungen die Kriterien vorkommen, die Csikszentmihalyi (1975) zur Definition eines Flow-Zustands vorgeschlagen hat. Weitergehende Analysen der sprachlichen Beschreibungen in den Berichten sind möglich, indem entsprechend der Logik qualitativer Auswertungen für verschiedenartige Äußerungen individuelle Kategorien gebildet werden, die hierarchisch aufgebaut sind. Auf diesem Wege können Flow-Zustände bei unterschiedlichen Tätigkeiten verglichen werden, um festzustellen, ob und wie die Spezifika von Tätigkeiten auf den Inhalt der Berichte abfärben können. Hierbei können auch Angaben zur Intensität und über die Erstreckung von Flow-Zuständen eine Rolle spielen.

Wenn Flow ein qualitativ veränderter Bewusstseinszustand ist, dann scheinen qualitative Datenanalysen die Methode der Wahl zu sein. In der Flow-Forschung der deutschsprachigen Länder geht man heute auch einen anderen Weg, der mit der Entwicklung einer aus zehn Aussagen bestehenden Flow-Kurzskala durch Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) verbunden ist. In der Tabelle 1 sind die auf einer Sieben-Punkte-Skala zu beurteilenden Aussagen aufgeführt.

Tabelle. 1: Die Items der Flow-Kurzskala (nach Rheinberg, Vollmeyer & Engeser, 2003)

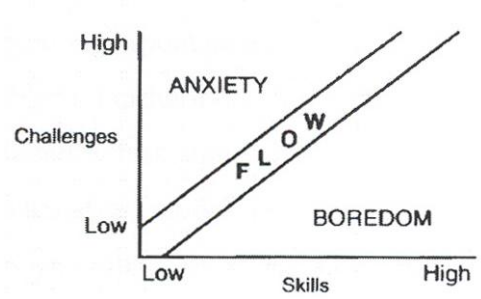
Ich fühle mich optimal beansprucht.
Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.
Ich merke gar nicht, wie die Zeit verging.
Ich habe keine Mühe mich zu konzentrieren.
Mein Kopf ist völlig klar.
Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.
Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.
Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.
Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.
Ich bin völlig selbstvergessen.

Der durchschnittliche Skalenwert kann als Index für die Intensität des Flow-Erlebens aufgefasst werden. In zahlreichen Untersuchungen hat sich der quantitative Index bewährt, weil die Skala in psychometrischer Hinsicht gute Kennwerte aufweist. Das theoretische Problem besteht darin, dass ein quantitatives Intensitätsmaß einen qualitativ definierten Zustand abbilden soll. Wie hoch sollte die geschätzte Intensität mindestens sein, damit Flow von Nicht-Flow unterschieden werden kann? Bis jetzt gibt es hierzu keine verbindlichen Kriterien, sondern nur die Konvention, den Median der Intensitätsskala als Grenze zu verwenden. Mit der Flow-Kurzskala liegt eine standardisierte Berichterstattung über den Bewusstseinszustand Flow vor, die das Tor für quantitative statistische Analysen öffnet, um beispielsweise das Flow-Erleben bei verschiedenen Tätigkeiten vergleichen zu können.

4.1.3 Flow erklären

Die Besonderheit des Zustands Flow besteht darin, dass er sich nicht willkürlich oder planmäßig herbeiführen lässt. Manche Psychologen ziehen daraus den Schluss, dass solche Phänomene besser nicht untersucht werden sollten, weil sie nicht nach dem nomologischen Schema von den Antezedenzien und ihren Wirkungen kausal erklärt werden können. Dem Phänomen Flow kann man sich auch auf diesem Wege nähern, indem man theoretisch oder empirisch nach Antezedenzien sucht, die das Auftreten von Flow begünstigen oder vereiteln. Csikszentmihalyi (1975) hat ursprünglich ein einfaches Modell vorgeschlagen, das in Abbildung 2 wiedergegeben ist.

Abbildung 2: Kanalmodell des Flow-Erlebens (nach Csikszentmihalyi, 1975)



Das Modell zeigt, wie Flow-Zustände entstehen können, die vom normalen Wachbewusstsein verschieden sind. Ob Flow eintritt oder nicht, hängt in diesem Modell von der Passung zwischen den Anforderungen, die eine Tätigkeit stellt, z. B. dem Schwierigkeitsgrad einer Klaviersonate, und – in diesem Beispiel – den technischen und interpretatorischen Fähigkeiten, die einem Klavierspieler zur Verfügung stehen, ab. Die Passung ist keine Garantie, sondern im Modell nur eine Voraussetzung für die Möglichkeit, dass der Klavierspieler während des Spiels in einen Flow-Zustand gerät. Wird die Passung durch Über- oder Unterforderung verfehlt, kann sich kein „altered state of consciousness" einstellen. Bei Überforderungen wird im normalen Wachzustand voraussichtlich Angst, bei Unterforderungen Langeweile erlebt.

Das Modell liegt inzwischen in komplexeren Varianten vor, bei denen nicht mehr der besondere Bewusstseinszustand Flow im Mittelpunkt steht, sondern Gefühle, die das Resultat von bestimmten Konstellationen von Fähigkeiten und Anforderungen sind. Wir sind skeptisch, ob diese Art von Differenzierung der Diskussion um den Flow-Zustand tatsächlich nützt. Man hat den Eindruck, dass nicht mehr die Handlungsparameter Fähigkeiten und Anforderungen die Entstehung von Flow erklären sollen, sondern die besondere intrinsische Motivationslage, in der sich ein Handelnder befindet. Es ist, wie wir weiter unten sehen werden, schwierig, die Handlungsparameter genau und unabhängig voneinander zu bestimmen. Trotzdem passt dieser (kognitive) Rahmen besser auf eine Ursache-Wirkungsanalyse beim Flow-Erleben als der Versuch, eine besondere Motivationslage für einen besonderen Bewusstseinszustand verantwortlich zu machen.

Wenn ein Mensch schläft, ist das Gehirn dieses Menschen in einem anderen Zustand als wenn derselbe Mensch wach ist. Die unterschiedlichen Zustände sind unabhängig vom Erleben dieser Person elektrophysiologisch und biochemisch beschreibbar. Sie dienen als Erklärungen dafür, welche Veränderungen im Gehirn ablaufen, wenn ein Wach- in einen Schlaf- und ein Schlaf- in einen Wachzustand übergeht.Was elektrophysiologisch und biochemisch passiert, wenn ein Mensch aus einem normalen in einen veränderten Wachzustand im Sinne von Flow überwechselt, ist – noch – ein Rätsel. Wie ähnlich ist dieser Zustand anderen „altered states of consiousness"? Trance ist ein Dämmerzustand, Flow dagegen ein Zustand höchster Konzentration, bei der der Handelnde alles auf eine Karte setzt. Flow und Rausch mögen genau so wie Flow und Ekstase Verwandte sein, aber sie unterscheiden sich doch darin, dass Flow durch eine

bestimmte Art des Handelns zustande kommt, das nicht den Zweck verfolgt, eben diesen Zustand zu erreichen und sein Eintreten durch Alkohol oder Drogen zu begünstigen. Die Bewusstseinstiefe, die ein Meditierender erreichen mag, ist auch nicht mit dem Flow-Zustand vergleichbar, weil der Meditierende sich von allem befreit, was von außen auf ihn einströmt, im Flow-Zustand dagegen jemand aktiv handelt, indem er einen Berg besteigt oder eine Klaviersonate spielt. Motorische Aktivitäten sind Gift für Messungen von Bewusstseinszuständen, die Auskunft über Aktivierungszustände im Gehirn geben sollen. So ist der mit dem Flow-Erleben verbundene Bewusstseinszustand ein Objekt der Spekulation geworden. Csikszentmihalyi gehört einer Generation an, für die das Flow-Erleben ein Phänomen darstellt, das eine psychologische Tatsache ist. Die neurowissenschaftliche Erforschung von Bewusstseinszuständen gibt sich mit solchen Tatsachen nicht zufrieden und stellt die Frage nach den materiellen Bedingungen, die dieses Erleben erst ermöglichen. Flow erklären bedeutet demnach, Vorstellungen zu entwickeln, die ein solches Erleben auf neuronaler Ebene im Gehirn ermöglichen. Bisher gibt es nur wenige Forscher, die sich auf den Weg begeben haben, das neuronale Gegenstück zum subjektiven Erleben zu modellieren, auch wenn das Modell auf spekulativem und nicht empirischem Wege gewonnen wird. In Beirut arbeitet an der dortigen amerikanischen Universität ein aus Nordeuropa stammender Forscher mit Namen Arne Dietrich. Er kann mit seiner These der Hypofrontalität ein Erklärungsmodell für den Zustand Flow anbieten, das einen veränderten Zustand des Gehirns beschreibt.

Der Zustand der Hypofrontalität (Dietrich, 2004) zeichnet sich dadurch aus, dass die neuronale Aktivität in bestimmten Bereichen des Gehirns (vor allem im präfrontalen Kortex), die für die Integration höherer kognitiver Funktionen wie das Bewusstsein der eigenen Person und der Zeit, gerichtete Aufmerksamkeit und geplantes Handeln verantwortlich gemacht werden, im Vergleich zum normalen Wachbewusstsein stark abnimmt. Infolge der Aktivitätsabnahme und dem damit einhergehenden Verlust der genannten psychischen Funktionen stellt sich genau das für den Flow-Zustand charakteristische Erleben ein, das von Klavier- und Schauspielern, von Kletterern und Tänzern mit dem Verlust des Zeitgefühls, dem Verschmelzen der eigenen Person mit der Handlung und der automatischen und vollen Konzentration auf die Tätigkeit beschrieben wird.

Eine Voraussetzung dafür, dass das Gehirn in den Zustand der Hypofrontalität eintreten kann, besteht in einem genau aufeinander abgestimmten Zusammenspiel zwischen den Anforderungen, die die Tätigkeit an die Fähigkeiten des Handelnden stellt, und eben diesen Fähigkeiten. Nur wenn die einzelnen Schritte der Tätigkeit soweit verinnerlicht sind, dass die Tätigkeit implizit ausgeführt werden kann, können die oben beschriebenen Bereiche des Gehirns die bewusste Kontrolle über die Ausführung der Tätigkeit abgeben.

4.1.4 Empirische Studien zum Flow-Erleben

In den vergangenen fünf Jahren sind in der Abteilung für Entwicklungspsychologie des Instituts für Psychologie an der TU Braunschweig eine Reihe von Studien zum Thema Flow entstanden. Hintergrund war kein extern oder intern finanziertes Forschungsprojekt, sondern ein durch Lehrveranstaltungen ver-

mitteltes Interesse am Thema Flow. Vier Studien haben wir für diesen Beitrag ausgewählt. Jede von ihnen geht auf ihre Weise über das hinaus, was aus der Flow-Forschung in publizierter Form bekannt ist. Bei der Darstellung der Studien weichen wir bewusst von den herkömmlichen Standards ab, um die Aufmerksamkeit auf jeweils einen in der Flow-Forschung bisher unbeachteten bzw. nur unzureichend beachteten Aspekt zu lenken. Separate Publikationen sind in Vorbereitung oder liegen – in einem Fall – bereits vor.

Theaterspielen

Bei jeder (herkömmlichen) Theateraufführung lassen sich zwei Gruppen von Personen unterscheiden. Erstens Zuschauer, die, nachdem sie eine Eintrittskarte erworben haben, festgelegte Plätze einnehmen und erwarten, dass ihnen für ihr Eintrittsgeld auch etwas geboten wird. Zweitens Schauspieler, die auf einer Bühne den Zuschauern ein Stück zeigen, das sie sich in oft langwieriger Probenarbeit angeeignet haben. Ziel einer jeden Theateraufführung ist nicht, dass ein Stück über die Bühne geht, weil es an diesem Tag und zu dieser Stunde auf dem Spielplan steht, sondern um die Zuschauer zu berühren. Wenn das gelingt, verschmelzen Zuschauer und Schauspieler mit dem Schlussapplaus zu einer Gemeinschaft, die unter präparierten Bedingungen zusammengewachsen ist. Jeder, der regelmäßig ins Theater geht oder auf der Bühne steht, weiß, dass der Funke nicht jeden Abend von der Bühne auf den Zuschauerraum überspringt. Hierfür gibt es viele Gründe wie indisponierte Schauspieler und schlecht gelaunte Zuschauer, ein absolut veraltetes Bühnenbild und einen Hauptdarsteller mit S-Fehler in der Aussprache.

Welche Bedeutung spielt für den Erfolg einer Aufführung, dass Schauspieler auf der Bühne in eine Flow-Zustand geraten? Ist Flow eine wichtige Bedingung dafür, dass Zuschauer gepackt und mitgerissen werden? Florian Henk war und ist Mitglied einer semiprofessionellen Theatergruppe, die sich den Namen Fanferlüsch gegeben hat. Dank dieser Position ist er bei seiner Diplomarbeit (Henk, 2005) in der Lage gewesen, bei mehreren Aufführungen des Stücks „Die Brandopfer" von Markus Wiegand (2004) jede Schauspielerin und jeden Schauspieler zu bewegen, sofort nach jedem Auftritt die Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) auszufüllen. Wie unterscheidet sich das Flow-Erleben der Schauspieler bei der Generalprobe des Stücks ohne Zuschauer von einer regulären Aufführung mit Zuschauern? Tragen Zuschauer im Sinne der „social facilitation"-Hypothese von Zajonc (1965) dazu bei, dass der Funke auch vom Zuschauerraum auf die Bühne überspringen kann? Was passiert, wenn nach einer Pause dasselbe Stück wieder aufgenommen wird? Stellt sich bei den Schauspielern so etwas wie Premierenfieber ein? Oder ist die Wiederaufnahme die Fortsetzung einer zur Routine gewordenen Aufführungspraxis? Die Fragestellung dieser Untersuchung geht deutlich über das hinaus, was in der Flow-Forschung bis jetzt an der Tagesordnung ist. Im Mittelpunkt stehen nicht einzelne (isolierte) Individuen, sondern Gruppen von Individuen, die durch eine Aufführung für wenige Stunden ein gemeinsames Schicksal teilen. Unter diesen Umständen kann man nicht davon ausgehen, dass die Messungen unabhängig voneinander sind, weil die Schauspieler auf und hinter der Bühne in vielfältiger Weise miteinander verbunden sind. Das gilt sogar auch für die Zu-

schauer, die während der Aufführung eng beieinander sitzen und durch Beifall oder Zurufe sich gegenseitig hochschaukeln. Dieses Szenario mag ein Horrorkabinett für psychologische Messverfahren sein, es ist gleichzeitig auch ein Stück kultureller Wirklichkeit, die für Messzwecke nicht willkürlich verändert werden kann.

Im Kasten wird eine Beschreibung des Theaterstücks „Die Brandopfer" gegeben (Theater Fanferlüsch, 2004).

Inhalt

Es ist der 18. Juli 1944 in Berlin, und in der Spree wird die Leiche eines Mannes gefunden, der, wie es sich sehr bald herausstellt, ein Spitzel der SS bei der Familie des Generaldirektors Meinhardt war.

Der Chef der Berliner Mordkommission, Karl von Amwege, will in diesem Fall wohlweislich nicht weiter ermitteln – jedoch laufen die Dinge eben manchmal anders, als einem lieb ist. Schon bald finden er und seine Kollegen Erika Kessler und Rolf Beilke sich inmitten einer Intrige wieder, als die Parteiführung in Person von Heinrich Himmler sich für den Fall zu interessieren beginnt.

Zum Stück

Das Drama versteht sich als Beitrag zur Aufarbeitung des dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte – ohne den moralischen Zeigefinger erheben zu wollen – geschrieben, inszeniert und aufgeführt von der Generation, deren Eltern Kleinkinder waren, als der Krieg zu Ende ging.

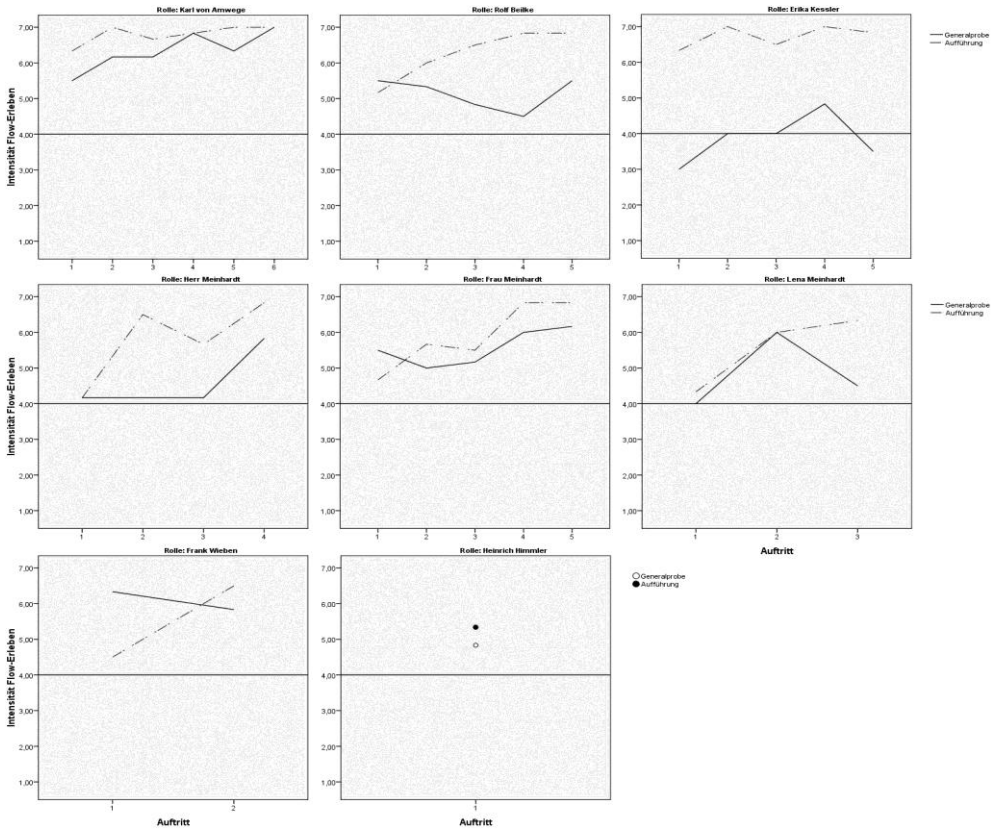
"Viele Bürger der Bundesrepublik Deutschland glauben ernsthaft, dass sie im Dritten Reich im Widerstand gewesen wären. Optimisten würden wahrscheinlich die Theorie aufstellen, dass diese Überzeugung Ausdruck eines in über fünfzig Jahren gewachsenen Demokratiebewusstseins sei. Politische Optimisten sind aber, wie politische Pessimisten, nichts anderes als Extremisten – und deshalb für die Demokratie schädlich. Wer illusionsfrei ist, erkennt, dass es gesellschaftliche Automatismen gibt, die immer wieder greifen. Die Bundesbürger sind keine besseren Menschen als die Reichsangehörigen, und es ist deshalb also mehr als wahrscheinlich, dass auch die meisten von uns (wenn es die Umstände erfordern würden) in Reih und Glied zur Militärmusik marschierten, auch, wenn uns dann, wie Albert Einstein es so pointiert formulierte, statt eines Gehirns ein zentraler Nervenknoten reichen würde... Auch wir würden durch den Teil unserer Seele verführt und verraten werden, der noch immer in einer Höhle im Neanderthal haust. Und deshalb schreibe ich gegen meine Angst an, was ich von 1933 bis 1945 gemacht hätte."

Karl von Amwege: Ick bin nur Komparse in dieser Tragikkomödie. Wie Sie, Beilke. Wir möjen beede dit Rampenlicht, aber wir haben keenen Einfluss uff den Spielplan.

Rolf Beilke: Aber wir hätten ja nich so jut spielen brauchen...

Die Abbildung 3 zeigt die mit der Flow-Kurzskala bestimmten Intensitätswerte für jeden Schauspieler und jeden Auftritt während einer Generalprobe und der darauf folgenden ersten Aufführung der Wiederaufnahme.

Abbildung 3: Intensität des Flow-Erlebens beim Vergleich Generalprobe und Wiederaufnahme für alle Rollen des Stücks „Die Brandopfer" (Wiegand, 2004)



Die Ergebnisse zeigen, dass, gemessen am Median der Flow-Kurzskala, alle Schauspieler Erlebnisse dieser Art während der Aufführungen haben. Von daher wird die bisher nur einmal von Martin und Cutler (2002) vorgeschlagene Hypothese bestätigt, dass Schauspielen zu den Bereichen gehört, die mit häufigen und intensiven Flow-Zuständen verbunden sind. Der „social facilitation effect" (Zajonc, 1965) ist insofern nachweisbar, als dass die Schauspieler in Anwesenheit von Zuschauern eine deutlich höhere Intensität im Flow-Erleben angeben als bei Abwesenheit von Zuschauern. Wünschenswert wäre die Analyse von Theateraufführungen, bei denen der Funke nicht überspringt. Hier wären Flow-Werte unterhalb des Medians der Skala zu erwarten. Wünschenswert wäre auch ein Vergleich mit einer professionellen Theatergruppe. Korrumpiert Geld das Flow-Erleben? Oder ist bei professionellen Schauspielern die intrinsische Motivation, bei einer Aufführung mitwirken zu können und zu dürfen, so stark, dass der Faktor Geld, zumindest während einer Aufführung, in den Hintergrund tritt?

Klavierspielen

Wer sich einer Theatergruppe anschließt, rechnet irgendwann mit einem Auftritt auf der Bühne, auch wenn die Rolle noch so klein ist. Wer Klavierunterricht nimmt, denkt wohl kaum an öffentliche Auftritte. Bei den meisten Klavierschülern löst das Wort „Schülerkonzert" nicht Vorfreude, sondern Ängste vor einem Auftritt aus. Wenn der öffentliche Auftritt nicht am Ende von wochen- und monatelangem Üben am Klavier steht, was reizt Klavierschüler, regelmäßig bezahlte Unterrichtsstunden zu nehmen und regelmäßig zu üben? Im Vergleich zu Theaterspielen ist das Klavierspiel eine Einzeltätigkeit, zumindest was das Einüben von Stücken anbelangt. Fortschritte beim Klavierspielen lassen sich leicht feststellen. Man kann sie am Schwierigkeitsgrad der Stücke ablesen, die im Klavierunterricht an die Reihe kommen. Der Klavierschüler kann seine aktuellen Fähigkeiten auch einschätzen, indem er ein früher gespieltes Stück wiederholt und dabei prüft, ob sein Spiel besser klingt als in der Zeit, in der er das Stück zum ersten Mal „probiert" hat. Die umgekehrte Erfahrung ist auch möglich, wenn Klavierschüler (zu) lange pausiert haben und durch Üben versuchen, wieder auf den alten Stand zu kommen.

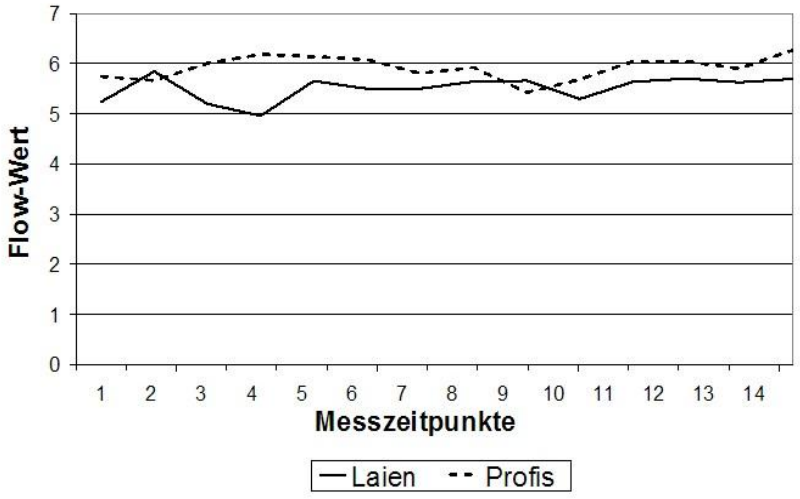
Wann stellt sich beim Klavierspielen Flow-Erleben ein? Sicherlich nicht von der ersten Klavierstunde an, sondern erst nach dem Erwerb von Fähigkeiten, die ein flüssiges Spielen von leichten Stücken ermöglichen.Wird Flow-Erleben im Verlauf der Karriere eines Klavierspielers immer wahrscheinlicher? Oder verhält es sich so, dass nicht allein die technischen Fähigkeiten zählen, sondern die Passung zwischen Fähigkeiten und Anforderungen? Die Klavierliteratur ist so vielfältig, dass es Stücke unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade gibt, die die Fähigkeiten eines Klavierspielers immer wieder auf's Neue herausfordern. Da bei nicht-professionellen Klavierspielern nicht-öffentliche Auftritte selten sind oder gar nicht vorkommen, stellt sich die Frage, ob ein Flow-Erleben auch in Übungssituationen eintreten kann, sozusagen im stillen Kämmerlein, wenn der Klavierspieler selbst sein einziger Hörer ist.

Ester Thoma (2007) hat eine umfangreiche Untersuchung zum Thema Flow-Erleben beim Klavierspielen durchgeführt. Ihr ist es gelungen, für ihre Untersuchung nicht nur Klavierschülerinnen und -schüler zu gewinnen, sondern auch professionelle Klavierspieler, die durch Unterrichtsstunden und Konzerte mit ihrem Spiel Geld verdienen. Seitdem Csikszentmihalyi die Flow-Forschung mit Interviews von Personen aus kreativen Berufen begründet hat, wird das Erleben von Flow dann erwartet, wenn eine Tätigkeit, pathetisch formuliert, um ihrer selbst willen, also nicht der äußeren Anerkennung wegen durchgeführt wird. Kein Klavierspieler kommt ohne Üben aus. Das Üben dient der Verbesserung bzw. Vervollkommnung von Fähigkeiten, um dem Schwierigkeitsgrad von Stücken gerecht werden zu können. Kann beim Üben Flow auftreten? Treten dabei Unterschiede zwischen Klavier spielenden Laien und Klavier spielenden Profis auf?

Die von Ester Thoma (2007) untersuchte Stichprobe setzt sich aus 26 Laien (11 männlichen und 16 weiblichen Geschlechts) und 10 Profis (6 männlichen und 4 weiblichen Geschlechts) zusammen. Die Altersspanne liegt bei den Laien zwischen 7 und 50 Jahren, bei den Profis zwischen 18 und 61 Jahren. Erwartungsgemäß unterscheiden sich die beiden Gruppen hinsichtlich ihrer Erfah-

rung mit dem Klavierspielen: Kein Laie spielt länger als 12 Jahre, kein Profi kürzer als 11 Jahre. In der Gesamtstichprobe sind drei musikalische Richtungen vertreten. Auf die Richtung Klassik entfallen 16, auf Jazz 7 und auf Lieder (Songs) 13 Spielerinnen und Spieler. Alle, die an der Untersuchung teilgenommen haben, sind bereit gewesen, ein Tagebuch über 14 Übungseinheiten, möglichst konsekutiv, d.h. ohne Unterbrechung, zu führen. Unmittelbar im Anschluss an eine Übungseinheit sollte die Flow-Kurzskala von Rheinberg ausgefüllt werden. Da die Übungsgewohnheiten sich von Spieler zu Spieler stark unterscheiden, bleibt es jedem Teilnehmer überlassen, den Zeitpunkt für das Üben und das Ausfüllen der Flow-Kurzskala selbst zu wählen. Die Abbildung 4 zeigt den Verlauf der gemittelten Flow-Werte für die Laien und für die Profis.

Abbildung. 4: Verlauf des Flow-Erlebens (Thoma, 2007, S. 73)



Diese Werte bleiben über alle Messzeitpunkte im Skalenwert ziemlich konstant. Sie liegen teilweise über dem Wert 6 und liegen nur in einem Fall an der Grenze zu 5. Offensichtlich ist Klavierspielen eine Tätigkeit, die bereits beim Üben in hohem Ausmaß zu Flow-Erlebnissen führt. Die Werte der Profis liegen zu den meisten Messzeitpunkten über denen der Laien, ohne dass dieser Unterschied statistisch signifikant wird. Betrachtet man allerdings die Flow-Werte der Spieler, die auch Publikumserfahrung haben, so geben diese höhere Flow-Werte beim Spielen vor Publikum an. Im Wilcoxon-Vorzeichen-Rang-Test ergibt sich für diese Teilstichprobe ein Z von -1.875 ($p = .031$). Die Steigerung des Flow-Erlebens bei Anwesenheit von Publikum kann als „social facilitation effect" interpretiert werden. In Vorspiel-Situationen tritt auch eine erhöhte Besorgnis auf, die allerdings, wie eine Kovarianzanalyse zeigt, die Steigerung des Flow-Erlebens durch die Anwesenheit von Publikum nicht beeinträchtigt.

Alle 36 untersuchten Klavierspieler wurden gebeten, ihre pianistischen Fähigkeiten einzuschätzen. Zwischen dieser Einschätzung und der Intensität ihres Flow-Erlebens tritt eine hohe Korrelation von $r = .69$ ($p<.001$) auf. Es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Jahren der Klavierspiel-Erfahrung und der Höhe des Flow-Werts ($r = .01$; $p = .936$). Die untersuchten

Klavierspieler haben auch Auskunft über die Gründe gegeben, warum sie Klavier spielen. Neun Gründe wurden vorgegeben, fünf davon spiegeln eine intrinsische und vier davon eine extrinsische Motivation wider. Die Aufgabe bestand darin, die genannten Gründe in eine Rangreihe zu bringen. Wie die Tabelle 2 zeigt, liegen die fünf intrinsischen Gründe an der Spitze vor den vier extrinsischen Gründen.

Tabelle 2: Gründe für das Klavierspielen

Grund	Rang	Mittelwert
Die Musik	1	3,3
Das Besondere am Klavierspielen, der Zauber	2	3,8
Die Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten	3	4,2
Die Lust am Klavierspielen als Tätigkeit	4	4,5
Das Ausleben von Gefühlen	5	4,8
Motivation durch Andere	6	5,7
Das Messen an Idealen	7	5,9
Anerkennung, Bewunderung	8	6,3
Der Wettbewerb	9	6,5

Dieses Ergebnis bestätigt die Erwartung, dass Klavierspieler, gleichgültig ob Laie oder Profi, hauptsächlich spielen, weil ihnen diese Tätigkeit ein hohes Ausmaß an Befriedigung verschafft, ohne dass äußere Anreize hierzu notwendig sind. Der polnische Ausnahme-Pianist Artur Rubinstein (1887-1982) ist in dieser Beziehung keine Ausnahme gewesen, als er schrieb: „Ich spiele so gerne Klavier, dass ich es auch umsonst tun würde. Gott sei Dank wissen das meine Konzertagenten nicht."

Programmieren

In den beiden vorangehenden Abschnitten haben wir das Flow-Erleben bei Tätigkeiten untersucht, die in den künstlerischen Bereich fallen. Beide Tätigkeiten – Schauspielen und Klavierspielen – können professionell ausgeübt werden, um mit ihnen Geld für den Lebensunterhalt zu verdienen. Beide Tätigkeiten sind auch beliebte Freizeitbeschäftigungen von Laien, die trotz der Ausübung eines anderen Berufs professionelle Standards erreichen können. Die Zahl der Personen, die in ihrer Freizeit Softwareprogramme schreiben, dürfte sich sehr in Grenzen halten. Programmieren ist – meistens – eine gut bezahlte Tätigkeit, die hohe Ansprüche an geistige Fähigkeiten und Konzentration stellt.

Seit einigen Jahren ist in der Flow-Forschung ein Trend zu erkennen, der eine Verlagerung des Forschungsschwerpunkts betrifft. Die Arbeits- und Organisationspsychologie hat entdeckt, dass Flow-Zustände bei beruflichen Tätigkeiten häufiger auftreten als zunächst erwartet, und sogar intensiver als bei

Freizeitaktivitäten erlebt werden können. Maike Debus (2008) ist vor dem Hintergrund eines breiten Spektrums von Untersuchungen zum Flow-Erleben bei Arbeitstätigkeiten der Frage nachgegangen, wie intensiv das Flow-Erleben bei 121 Personen ausfällt, die tagsüber mit Programmieren ihr Geld verdienen. Sie hat eine Woche lang fünf Mal am Tag mit den Programmierern elektronisch Kontakt aufgenommen, wobei beim ersten Kontakt geklärt wurde, wie erholt eine Person ihre Arbeit aufnimmt, und beim fünften und letzten Kontakt der Programmierer seine Erholungsbedürftigkeit in physischer und psychischer Hinsicht einschätzt. Bei beiden Kontakten kamen standardisierte Fragebogen zur Anwendung. Die drei Messzeitpunkte dazwischen bestimmte ein Zufallsprogramm. Hierbei war nicht auszuschließen, dass der Programmierer die elektronische Bearbeitung der auch in dieser Untersuchung verwendeten Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) mehr oder weniger lange zurückstellte, weil er selber gerade in einem Flow-Zustand war. Der Vorteil dieser – Experience Sampling Method (ESM, vgl. Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993) genannten – Methode liegt darin, dass das Flow-Erleben ohne Verzögerung elektronisch registriert und für die weitere Analyse nutzbar gemacht werden kann. In methodischer Hinsicht ist dieser Weg allen anderen Erfassungsmethoden überlegen.

Mit Hilfe dieses umfangreichen Datensatzes hat Maike Debus (2008) neben einigen weiteren Fragestellungen hauptsächlich geprüft, wie wichtig ein ausgeruhter Körper für das Auftreten von Flow bei anspruchsvollen geistigen Tätigkeiten ist und wie stark diese Tätigkeiten einen Programmierer am Ende eines Tages körperlich und geistig beansprucht haben. Mit Hilfe von Mehrebenenanalysen konnte Maike Debus (2008) nachweisen, dass ein Programmierer, der morgens in einer ausgeruhten Verfassung an seine Arbeit gehen, häufiger und intensiver bei seinen Arbeitstätigkeiten in einen Flow-Zustand gerät, als wenn dies nicht der Fall ist. Entgegen der Erwartung, dass während des Flow-Erlebens Ressourcen verbraucht werden, zeigte sich, dass ein Programmierer mit intensiveren Flow-Erlebnissen sich am Ende eines Tages körperlich und geistig fitter fühlte, als wenn sein Flow-Erleben weniger intensiv gewesen war. Diese unerwartete Beziehung hängt möglicherweise damit zusammen, dass Flow-Erleben, zumindest beim Programmieren, nachträglich für gute Stimmung sorgt, so dass Erschöpfungszustände nicht bewusst erlebt werden. Die Untersuchung von Maike Debus (2008) ist sicherlich ein Meilenstein in der Flow-Forschung, weil unter methodisch gut kontrollierten Bedingungen in einer längsschnittlichen Erhebung die Beziehungen zwischen Flow als verändertem Bewusstseinszustand und dem vorangehenden wie auch dem nachfolgenden (subjektiv eingeschätzten) körperlichen Zustand klar erkannt werden konnten. Kurz gesagt,auf der einen Seite ist das Auftreten von Flow von einer guten körperlichen Verfassung abhängig, auf der anderen Seite bleibt die gute körperliche und geistige Verfassung erhalten, wenn vorangehend Flow aufgetreten ist.

Zeichnen

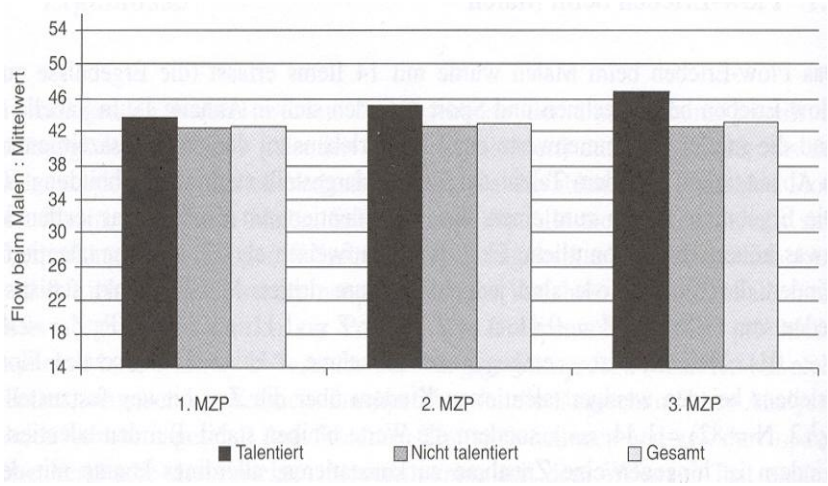
Es gibt Tätigkeiten, die in der Kindheit einen wichtigen Platz einnehmen, aber im Leben von Erwachsenen diesen Platz verlieren. Hierzu gehören das Zeichnen und Malen. Wenn in einer Kultur Papier und Bleistift keine Mangelware

sind, produzieren Kinder Bilder ohne Ende. Mit dem Beginn der Pubertät sinkt das Interesse. Viele Erwachsene zeichnen nur noch dann, wenn die sprachliche Mitteilung nicht ausreicht, um beispielsweise einen Weg zu beschreiben, oder Kinder sie bitten, einen Gegenstand vorzuzeichnen. Für einige Erwachsene bleibt der hohe Stellenwert, den Zeichnen und Malen in ihrer Kindheit gehabt haben, erhalten. Sie können sich ein Leben ohne diese Tätigkeiten nicht vorstellen, wenn Zeichnen und Malen für sie besonders naheliegende Mittel sind, um Vorgestelltes und Gesehenes auszudrücken.

Wie kann man erklären, dass mit dem Eintritt in die Pubertät bei vielen Menschen der Niedergang von Zeichnen und Malen einsetzt, während bei einem (kleineren) Rest das Interesse an diesen Tätigkeiten erhalten bleibt? Nina Schulz hat in ihrer Dissertation, die 2007 unter dem Titel „Das zeichnerische Talent am Ende der Kindheit" als Monographie erschienen ist, untersucht, welcher Zusammenhang in diesem Entwicklungsabschnitt zwischen dem zeichnerischen Talent und dem Ausmaß des selbst berichteten Flow-Erlebens besteht. Wer Kinder beim Zeichnen beobachtet, kann feststellen, wie intensiv (manche) Kinder diese Tätigkeit betreiben und sich dabei nicht ablenken lassen. Solche Beobachtungen legen nahe, dass Flow-Zustände in der Entwicklung bereits in der Kindheit auftreten können, ohne dass die Flow-Zustände nachträglich sprachlich beschrieben werden (können). Es klafft eine Lücke zwischen der Möglichkeit, diesen besonderen Bewusstseinszustand zu erleben, und der Fähigkeit, den erlebten Zustand reflexiv darzustellen. Diese Lücke ist in der Emotionsforschung bekannt. Janke und Janke (2005) kommen bei der Konstruktion ihrer Skalen zur Einschätzung des eigenen Befindens zu dem Schluss, dass Kinder erst ab etwa 9 Jahren in der Lage sind, zuverlässige Selbstauskünfte über das eigene Befinden zu geben.

Bei ihren Untersuchungen mit über 100 Kindern im Alter von 9 und 10 Jahren aus fünf niedersächsischen Schulklassen hat Nina Schulz (2007) einen Fragebogen eingesetzt, um mit Hilfe von Stellungnahmen („stimmt genau", „stimmt", „stimmt eher nicht", „stimmt gar nicht") zu Aussagen wie „Beim Malen merke ich gar nicht, was um ich herum passiert" und „Ich merke beim Malen oft gar nicht, wie die Zeit vergeht" Auskunft über Flow-Zustände zu erhalten. Anders als in den bereits dargestellten Untersuchungen geht es hier nicht darum, auf eine gerade erlebte Tätigkeit zurückzublicken. Erwartet wird eine sozusagen durchschnittliche Erinnerung an das Flow-Erleben bei einer festgelegten Tätigkeitskategorie. Mit dieser Methode werden die in Entwicklung befindlichen Fähigkeiten zur Selbstreflexion von Erleben sicherlich auf eine harte Probe gestellt. Trotzdem zeigen die Ergebnisse in Abbildung 5 einen Trend, der für eine entwicklungspsychologische Betrachtung des Flow-Erlebens von Bedeutung ist.

Abbildung 5: Flow bei zeichnerisch talentierten und nicht talentierten Kindern im zeitlichen Verlauf (Schulz, 2007, S.170)



Bei den – nach verschiedenen Kriterien – als zeichnerisch talentiert eingeschätzten Schülerinnen und Schülern steigen die Flow-Werte vom ersten bis zum dritten Messzeitpunkt an, während sie bei den als weniger talentiert eingeschätzten Schülerinnen und Schülern gleich bleiben. Statistische Signifikanz erzielt allerdings nur der Unterschied zum dritten Messzeitpunkt. Dieses Muster entspricht nur teilweise den theoretischen Erwartungen eines Schereneffekts. Demnach hätte bei der Gruppe der zeichnerisch weniger talentierten Kindern (talentiert vs. weniger talentiert im Verhältnis 1:7) ein Abwärtstrend eintreten sollen. In diesem Fall wäre das zeichnerische Talent ein Schutzfaktor für das Fortführen der Tätigkeit in einer entwicklungspsychologischen Übergangsphase. Dieser Schutzfaktor wird in motivationaler Hinsicht gespeist von positiv gefärbten Erinnerungen an das Flow-Erleben beim Ausführen dieser Tätigkeit. Leider war es in der Untersuchung von Nina Schulz nicht möglich, die längsschnittliche Betrachtung bis in die Pubertät hinein fortzusetzen, um in einer stärker ausgeprägten Umbruchphase die Beziehung zwischen (retrospektiv) erinnertem Flow-Erleben und dem zeichnerischen Talent weiter zu verfolgen.

Nina Schulz hat in ihrer Dissertation das Flow-Erleben nicht nur für das Malen, sondern auch für zwei andere Tätigkeitsbereiche, das Rechnen und den Sport, mit derselben Skala retrospektiv erhoben. Zwischen den Skalen sind die Zusammenhänge gering oder mittelhoch. Das Ergebnis spricht, wie viele andere Ergebnisse auch, gegen die von Csikszentmihalyi vorgebrachte Annahme, dass das Flow-Erleben eine interindividuell variierende, bereichsübergreifende Eigenschaft sei, die im Falle hoher Ausprägungen zu einer autotelischen Persönlichkeit führe. Die Ergebnisse der Untersuchung ermutigen, die entwicklungspsychologische Perspektive des Flow-Erlebens weiter auszubauen. Es fehlt eine Theorie darüber, wie sich das Flow-Erleben ändert, wenn an die Stelle selbst gewählter spielerischer Tätigkeiten schulische Anforderungen treten. Es fehlen auch Untersuchungen dazu, ob und wie das Flow-Erleben sich ändert, wenn während der Pubertät das Potenzial zu Selbstreflexion aufblüht. Übt

die Selbstreflexion für den Flow-Zustand nur eine darstellende Funktion aus? Oder ist ein Übermaß an Selbstreflexion, zumindest teilweise, hinderlich beim Erreichen von Flow-Zuständen?

4.1.5 Wohin treibt die Flow-Forschung?

In unserer Übersicht zum Thema Flow haben wir nur einige Schlaglichter setzen können, die weder in theoretischer noch in empirischer Hinsicht ein umfassendes Sammelreferat ersetzen können. Unsere, von Braunschweiger Untersuchungen ausgehende, Übersicht trägt, so hoffen wir, dazu bei, die Diskrepanz zwischen dem großen öffentlichen Interesse am Phänomen Flow und der weit verbreiteten Skepsis gegenüber diesem Phänomen von Seiten der psychologischen Grundlagenforschung zu verringern. Die Flow-Forschung beschäftigt sich mit einem ernst zu nehmenden Phänomen, einem veränderten Bewusstseinszustand, über den erst nach dem Übergang in die Normallage berichtet werden kann. Die Berichte fallen so aus, dass zwei Kriterien diesen Bewusstseinszustand auszeichnen, die zur Unterscheidung von anderen veränderten Bewusstseinszuständen wie Rausch, Trance etc. herangezogen werden können. Die beiden Kriterien betreffen die Veränderung des Zeiterlebens und das Aufgehen (Verschmelzen) in einer scheinbar von selbst ablaufenden Tätigkeit. Die bisherige Flow-Forschung zeigt, dass entgegen den anfänglichen Erwartungen Flow-Erleben nicht von bestimmten Tätigkeiten abhängt, die dem künstlerischen Bereich angehören. Jeder kann Flow erleben. Ob und wie intensiv das jeweilige Flow-Erleben ist, hängt von der Balance zwischen Fähigkeiten und Anforderungen ab. Hinzu kommen wichtige Kontextbedingungen wie der soziale Rahmen der Tätigkeit und die körperliche Verfassung.

Die Flow-Forschung steht vor vielen ungelösten Fragen, die nur durch interdisziplinäre Arbeit zu lösen sind. Das Wort „flow" suggeriert, dass durch Mihaly Csikszentmihalyi, den Vater der Flow-Forschung, die Aufmerksamkeit auf ein bereits bekanntes, aber noch nicht zutreffend benanntes Phänomen gelenkt worden ist. Seit der antiken Philosophie werden zweierlei Arten von Glück unterschieden – das Glück des Augenblicks, das mit dem lateinischen Begriff „beatitudo" verbunden ist, und das Glück des gelingenden Lebens, für das der griechische Begriff „eudaimonia" steht. Ist das Wort „flow" vielleicht „nur" eine englische Übersetzung von „beatitudo" oder „eudaimonia"? In der Flow-Forschung ist es zunächst um das Glück des Augenblicks gegangen, der durch einen von der Normallage veränderten Bewusstseinszustand entsteht. Also „flow" = „beatitudo"? Die von Csikszentmihalyi initiierte und geförderte Flow-Forschung will mehr. Je stärker sie gewachsen ist, desto weniger geht es ihr nur um die Beschreibung und Erklärung eines besonderen Bewusstseinszustandes, der, wie vorher erläutert, weder in theoretischer noch in methodischer Hinsicht als ein abgeschlossenes Thema gelten kann. Sobald Flow nicht nur als Beschreibung eines besonderen Bewusstseinszustands, sondern auch als Suche nach einer erstrebenswerten Bewusstseinslage angesehen wird, nähert sich der Begriff dem an, was die antike Philosophie mit „eudaimonia" bezeichnet hat. Zu einem gelingenden Leben gehören bestimmte Erfahrungen, die in der bilanzierenden Rückschau positiv bewertet werden. Die positive Bilanz ist die Ursache für das Gefühl eines Lebensglücks, bei dem niemand sicher sein kann, wie

lange es andauert. Der Flow-Begriff zeichnet sich dadurch aus, dass die bilanzierende Perspektive weniger auf die Vergangenheit ausgerichtet ist, sondern die in der Gegenwart gemachten und für die Zukunft erwarteten Erfahrungen ins Visier nimmt. Ein Leben gelingt dann, wenn es offen ist und offen bleibt für Erfahrungen des Glücks des Augenblicks bei Tätigkeiten wie Bergsteigen, Tanzen, Klavierspielen usw. Von dieser Perspektive aus werden „beatitudo" und „eudaimonia" zu zwei Seiten einer Medaille, weil das Lebensglück in Gegenwart und Zukunft vom Glück des Augenblicks abhängig ist. Das Gelingen eines Lebens hängt nicht von den Werken und Taten ab, die zum Zeitpunkt einer Bilanzierung bedacht werden. Es ist vielmehr eine Funktion noch auszukostender Möglichkeiten, die praktiziert bzw. erstrebt werden. Was nach außen hin die Attraktivität der Flow-Forschung erhöht, kann intern zu einem Problem werden, weil die wissenschaftliche Erfassung von Flow-Zuständen einen anderen Zugang erfordert als die Erfassung von Bedürfnissen, die befriedigt werden wollen. Die Klammer zwischen einen spezifischen Bewusstseinszustand und einem allgemeinen Lebensgefühl stellt sich nicht von selbst ein. Flow ist eine von mehreren Optionen, die das Bewusstsein vorsieht. Spielen die anderen Optionen nicht auch eine Rolle, wenn jemand den Bedingungen eines (seines) gelingenden (oder misslingenden) Lebens nachgeht? Wird die Flow-Forschung ein interdisziplinärer Forschungsschwerpunkt werden? Die Fragen, um die es geht, betreffen jeden, der herausfinden will, warum das Leben besser zu ertragen ist bzw. leichter gelingt, wenn wir Dinge tun, die mit außergewöhnlichen Erfahrungen verbunden sind. Solche Erfahrungen lassen sich in das alltägliche Leben integrieren, wenn wir sie nicht als Hirngespinste abwerten und sie auch nicht zum allgemeinen Lebenszweck erklären.