

Flow: Das Geheimnis des Glücks

1990

Ob wir glücklich sind oder nicht, hängt von unserer inneren Harmonie ab und nicht davon, ob wir Macht über die Kräfte des Universums ausüben. Natürlich sollten wir weiterhin versuchen, die äußere Umgebung zu meistern, da davon unser physisches Überleben abhängt. Doch auf Grund dieser Fähigkeiten werden wir als Individuen uns keinen Deut besser fühlen. Sie helfen uns nicht, das Chaos, das wir täglich erleben, zu verringern. Wenn wir dies erreichen wollen, müssen wir lernen, das Bewusstsein selbst zu meistern.

Der Flow hilft uns, das Selbst zu integrieren, weil das Bewusstsein in diesem Stadium tiefer Konzentration erstaunlich geordnet ist. Gedanken, Absichten, Gefühle und alle Sinne konzentrieren sich auf ein Ziel. Unsere Erfahrung ist in Harmonie. Und wenn das Flow-Erlebnis vorüber ist, fühlen wir uns mehr »beisammen« als vorher, nicht nur innerlich, sondern auch in Bezug auf andere Menschen, ja die Welt im Allgemeinen.

KURZ GESAGT

Faulheit bringt uns nicht weiter. Wenn wir das tun, was wir lieben,
wird unser Leben von mehr Sinn und Glück erfüllt.
Und unser Selbst wird facettenreicher.

ÄHNLICHE TITEL

Der Dalai Lama und Howard C. Cutler, *Die Regeln des Glücks*
Daniel Goleman, *EQ – Emotionale Intelligenz*
Richard Koch, *Das 80-20-Prinzip*

Mihaly Csikszentmihalyi

»Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?« – »Was ist der Sinn des Lebens?« Ob wir nun aus Kummer fragen oder weil wir ein allgemeines Interesse an solchen Fragen haben, jeder von uns ist mit den großen Themen des Lebens konfrontiert. Leider wagen es nur wenige, auf diese Fragen eine Antwort zu geben. Vielleicht ja zu Recht. Nicht jeder besitzt die dazu notwendigen Fähigkeiten. Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen »Mihai Tschikssentmihaii«) hat sein Leben der Beantwortung der ersten Frage gewidmet, um bald festzustellen, dass sie mit der zweiten untrennbar verknüpft ist. Die Verbindung, die er zwischen beiden Fragen herstellt, ist die zentrale Theorie des »Flow«.

Allgemein betrachtet ist die Antwort des Autors auf die erste Frage verblüffend simpel: Es ist schwierig, glücklich zu sein, weil das Universum nicht auf unser Glück hin ausgerichtet ist. Während Religionen und Mythen diese Tatsache zu verschleiern suchen, zeigt unsere Erfahrung aus erster Hand, wie grausam wahr sie ist. Csikszentmihalyi sieht das Universum als Ort, in dem sich Ordnung und Chaos mischen (Entropie). Dass gesunde Menschen Ordnung als angenehm empfinden, kann als Schlüssel zum wahren Stellenwert der Ordnung und ihrer Rolle beim Streben nach Glück gelten.

Der Schlüssel zum Glück ist also, unser Bewusstsein zu ordnen oder – anders ausgedrückt – »den Geist zu kontrollieren«. Wie aber erlangen wir diese Kontrolle?

Glück und der Flow

Csikszentmihalyi begann seine Forschungsarbeit nicht, indem er nach dem Glück an sich fragte. Er suchte vielmehr nach einer Antwort auf die Frage: »Wann sind Menschen am glücklichsten?« Was geht in uns vor, wenn wir Freude und Erfüllung empfinden? Um dies herauszufinden, gab er seinen Versuchsteilnehmern einen Pager. Immer wenn Csikszentmihalyi ein Signal sandte, mussten sie aufschreiben, was sie taten und welche Gefühle dieses Tun in ihnen weckte. Dabei stellte er fest, dass die schönsten Momente keineswegs von äußeren Ereignissen abhängen, die nach dem Zufallsprinzip auftraten. Glück konnte vorhergesagt werden, da es sich immer dann einstellte, wenn das Individuum ganz bestimmte Dinge tat. Diese Dinge, welchen die Versuchsteilnehmer höchsten Wert beimaßen und die Sorgen und unangenehme Gedanken augenblicklich verscheuchten, nannte Csikszentmihalyi »optimale Erfahrungen« oder einfach »Flow«.

Menschen, die den Flow erleben, spüren, dass sie an der kreativen Entfaltung eines größeren Ganzen teilhaben. Mystiker nennen es Ekstase, Künstler Inspiration, Sportler sprechen von vollendeter Leistung. Gewöhnliche Menschen wie Sie und ich erkennen ein Flow-Erlebnis daran, dass wir das Gefühl haben, die Zeit stehe still. Die beste Definition aber kommt von dem taoistischen Gelehrten Zhuang Zi. In einer Fabel beschreibt Ting, der Hofschlachter des Fürsten Wen-hui, seine Art zu arbeiten: »Wahrnehmung und Denken hören auf, und der Geist verfährt nach seinem Belieben.« Sie hören auf zu denken und gehen ganz im Tun auf.

Eine weitere wichtige Unterscheidung trifft Csikszentmihalyi zwischen Spaß und Freude. Herausforderungen, die unsere volle Aufmerksamkeit verlangen, schenken uns Freude. Der Spaß hingegen setzt kein aktives Engagement voraus. Er ist durch und durch passiv. Fernsehen, Drogen und Schlaf können angenehm sein, doch das

Bewusstsein ist dabei nicht gefordert und kann daran auch nicht wachsen. Die »optimale Erfahrung« aber stellt sich nur ein, wenn wir etwas bewusst tun. Eine »optimale Erfahrung« wird von uns gesteuert, was uns ein Gefühl des Könnens vermittelt. Aus diesem Grund bereitet es uns Freude, Ziele zu verfolgen. Sie bringen Ordnung in unser Bewusstsein, ganz egal, welches Gefühl wir entwickeln, wenn das Ziel dann erreicht ist. Denn der geordnete Geist ist an sich bereits eine Quelle des Glücks.

Flow: Komplexität und Sinn

Um der Sinnlosigkeit zu entgehen, versuchen wir, unser Leben mit Spaß zu füllen. Dies aber endet gewöhnlich im Ruin. Geistige Unordnung breitet sich aus, wenn wir gleichsam auf Autopilot schalten und die Möglichkeiten des Lebens ungenutzt an uns vorbeiziehen lassen. Wir lassen unsere Werte von der Mode bestimmen. Was immer gerade zählt, schreiben auch wir uns auf die Fahnen. So werden wir zu mentalen Konsumenten, statt Herr über uns selbst zu bleiben.

Csikszentmihalyi greift hier auf die Ideen Freuds zurück. Freuds »Es« steht für die instinkthaftern Triebe des Körpers, während das »Über-Ich« die Werte der äußeren Welt darstellt, nach denen wir unser Selbst formen. Freuds drittes Element in der Analyse des Bewusstseins ist das »Ich«, der Part unser selbst, der ein autonomes Selbstgefühl entwickelt hat – gegen die Triebe und die Einflüsse der Umwelt. An dieser Nahtstelle, wo das Animalische ebenso ausgeblendet wird wie das Roboterdasein des Pflichterfüllers, liegt die Quelle des Mensch-Seins. Ein Mensch, der aus diesem Bereich heraus lebt, tut dies aus freiem Willen. Doch da das Universum uns die Dinge ja nicht leichter macht, wird die Persönlichkeit immer komplexer (und zwar nicht auf chaotische Weise, sondern durchaus einer höheren Ordnung gehorchend).

Csikszentmihalyi Untersuchungen brachten etwas Faszinierendes zu Tage: Das Ich geht aus jedem Flow-Erlebnis gestärkt hervor. Jedes neu erworbene Wissen, jede neue Fähigkeit stärkt das Selbst und sorgt für mehr Ordnung, anders ausgedrückt: für eine »immer facettenreichere Persönlichkeit«.

Daher kann man auch nach Flow-Erlebnissen süchtig werden. Das Leben ohne sie wirkt langweilig, statisch und sinnlos. Umgekehrt lassen sich Glück und das Gefühl, ein erfülltes Leben zu haben, steigern, indem wir mehr von dem tun, was den Flow in uns auslöst. Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann also vielleicht nicht allgemein beantwortet werden, doch auf einer subjektiven, persönlichen Ebene lässt sich durchaus eine Antwort finden. Der Sinn des Lebens steckt in allem, was für mich bedeutsam ist. Alle, die die Erfahrung des Flow kennen, brauchen dafür keine Erklärung. Sie wissen nur, dass sie ihnen zwei Dinge verschafft, die das Glück ganz wesentlich beeinflussen: Selbsterkenntnis und ein Gefühl für den persönlichen Lebenssinn.

Eine Kultur, die das Flow-Erlebnis einbezieht?

Der Flow stärkt in uns das Gefühl der Lebendigkeit, doch er hat noch einen anderen erstaunlichen Effekt: Die zunehmende Komplexität der Persönlichkeit führt zum einen zu einem besseren Verständnis der eigenen Einzigartigkeit, zum anderen begreifen wir besser, welche Rolle wir in der Welt und für andere Menschen spielen. Der Flow verbindet uns mit der Welt und betont gleichzeitig unsere Einzigartigkeit.

Dieser doppelte Effekt hat Konsequenzen im Hinblick auf das Gemeinschaftsleben. Csikszentmihalyi meint, dass die erfolgreichsten Staaten des 21. Jahrhunderts jene sein werden, die ihren Bürgern die meisten Gelegenheiten bieten, ein Flow-Erlebnis hervorzubringen. Er bezieht sich dabei ganz ausdrücklich auf die amerikanischen

Unabhängigkeitserklärung, in der das Streben nach Glück als höchstes Staatsziel genannt wird, wenngleich dies heute bedauerlicherweise zu der Forderung geführt hat, der Staat selbst müsse für das Glück seiner Bürger sorgen.

Das Verfolgen von Zielen (das uns in der Zukunft leben lässt) ist ein wesentlicher Teil der westlichen Kultur. Eine flow-zentrierte Kultur jedoch würde das Leben in der Gegenwart in den Mittelpunkt stellen, das die Jäger- und Sammlergesellschaften der Urzeit prägte, und uns von der Tyrannei der Uhr befreien. Mit zunehmendem Wohlstand würde eine Gesellschaft, in der immer mehr Menschen tun, was ihnen am meisten Freude bereitet, ein anderes Verhältnis zur Zeit entwickeln. Die Zeit wäre nicht mehr vom Takt des Industriezeitalters geprägt, in dem Arbeit und Freizeit streng getrennt sind. Sie würde stattdessen von der individuellen Haltung des Subjekts zu seinem Tun geformt bzw. von der Tatsache, ob eine Handlung den Flow herbeiführt oder nicht.

Man sagt, die moderne westliche Gesellschaft sei jugendversessen. Die Kehrseite ist die schreckliche Furcht vor dem Altern. Wenn Sie jedoch wirklich leben und sich selbst im Augenblick genießen können, dann nimmt der Druck der vergehenden Zeit ab. Im Flow steht – wie gesagt – die Zeit still. Oder wie Nietzsche dies auszudrücken beliebte: Reife sei die Wiederentdeckung der Ernsthaftigkeit, mit der wir als Kinder – spielten.

Zu guter Letzt

Die Flow-Theorie übte einen vergleichsweise großen Einfluss auf das moderne Denken aus, seit sie in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts zum ersten Mal in wissenschaftlichen Zeitschriften diskutiert wurde. Dies liegt daran, dass es sich dabei um eine Meta-Theorie handelt, die man auf jede Art menschlichen Tuns anwenden kann. Csikszentmihalyi selbst zeigte, dass sie in allen möglichen Lebensbereichen funktioniert: Sex, Arbeit, Freundschaft, Einsamkeit und lebenslanges Lernen. Trotzdem lassen Flow-Erlebnisse sich nicht erzwingen. So werden immer die Menschen glücklicher sein, die es schaffen, ihr Leben mit ihren eigenen Flow-Erfahrungen zu füllen.

Nietzsche glaubte, die Wurzel menschlichen Handelns sei der »Wille zur Macht«. Die Flow-Theorie besagt vielmehr, dass menschliches Handeln auf den Willen zur Ordnung zurückgeht. Jedes Tun, das unser Selbstgefühl ordnet und stärkt, schenkt uns Glück und das Gefühl, ein sinnhaftes Leben zu führen. Da die Möglichkeiten, wie wir das Leben gestalten können, sich unendlich vermehrt haben, entstand ein völlig neues Bedürfnis: Wir brauchen einen Konzentrationspunkt, Ordnung und Disziplin in unserem Umgang mit dem Leben und mit diesen Handlungsalternativen. Das leuchtet vielleicht nicht so unmittelbar ein wie andere Dinge, doch wenn wir darüber nachdenken, wird klar, weshalb es so wichtig ist, sich dem Erlebnis des Flow zu widmen.

Über Mihalyi Csikszentmihalyi

Professor Csikszentmihalyi ist heute an der *Drucker School of Management* an der *Claremont Graduate University* in Kalifornien tätig. Früher war er lange Jahre Vorstand des Fachbereichs Psychologie an der Universität von Chicago. Er gehört der *American Academy of Arts and Sciences* an und veröffentlicht regelmäßig Beiträge in so renommierten Zeitschriften wie der *New York Times*, der *Washington Post*, *Wired*,

Newsweek und *Fast Company*. Er gehört zu den Lieblingsautoren von Bill Clinton.

Weitere Bücher sind: *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (eine Sammlung wissenschaftlicher Aufsätze, die er zusammen mit seiner Frau Isabella herausgegeben hat), *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben* (1993), *Lebe gut* (1997) und *Kreativität* (1996). Darüber hinaus hat er Bücher über das Erwachsenwerden geschrieben, über den Einfluss des Fernsehens auf die Lebensqualität und über die Philosophie der persönlichen Entwicklung bei Teilhard de Chardin.