ES LÄUFT RICHTIG GUT!

GLÜCK UND SEGEN DER FLOW-ERFAHRUNG

Flow als „Fluss-Erleben" lässt sich nach Ansicht des Motivationsforschers Heinz Heckhausen „auch in kleinen und unbedeutenden Alltagsepisoden" erleben. Dort trete er „als Mikrofluß" auf. Je nach dem Maß der Stimmigkeit des Verhältnisses von interessanter Herausforderung und Bewältigungskompetenz bei entsprechend förderlichem Ambiente und guter psychophysischer Verfassung kann dieses Bächlein anschwellen und aus der eher schlichten, aber gleichwohl angenehmen flowartigen Erfahrung wird ein richtiger Fluss mit dynamischer Strömung. Dann „läuft es gerade richtig gut", wie wir zu sagen pflegen, dann überwiegt das Spielerische die Mühe.

„Irrelevante Gedanken, Sorgen und Ablenkungen haben keine Chance mehr, im Bewußtsein aufzutauchen", wenn man im Flow ist, schreibt Mihalyi Csikszentmihalyi, der das Phänomen „Flow" sehr gründlich untersucht und ihm seinen Namen gegeben hat. „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." Das wird sehr erleichtert durch die erlebte Geborgenheit in einem förderlichen sozialen Umfeld und ebenso sehr erschwert, wenn man es als Bedrohung empfindet.

FLOW IST NICHT OHNE SELBSTDISZIPLIN UND ANSTRENGUNG ZU HABEN

Flow-Forscher haben zeigen können, dass Flowerfahrungen auf ein Gleichgewicht zwischen dem Grad des jeweils Geforderten und den persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Personen, die damit konfrontiert sind, zurückzuführen sind. Flow ist somit eine Frage der Verhältnisbestimmung von Forderung und Fähigkeit.

Prinzipiell ist Flow ein sehr normales Phänomen der Alltagswirklichkeit, das zu seinem Entstehen nur diese passende Verhältnisbestimmung braucht. Wenn das der Fall ist, werden Flow-Erlebnisse nicht ausbleiben und sie werden durchaus nicht selten bleiben. Aber damit beides zusammenkommt, sind die immer wieder neue planende und erinnernde Ausrichtung auf die entsprechenden Ziele sowie der Mut und die Selbstdisziplin erforderlich, auch wirklich die ganze Aufmerksamkeit darauf zu zentrieren.

Flow entsteht also nicht von selbst, und auch weniger durch Lust als durch eine gewisse Überwindung von Unlust. Flow ist Lohn einer Mühe, wenn diese auch gar nicht unbedingt sehr groß sein muss.

FLOW IST SEHR NAH MIT DER INTRINSISCHEN MOTIVATION VERWANDT

Eine freudig selbstbestimmte Person wird nicht von außen motiviert, sondern aus sich selbst heraus, oder mit den Fremdworten: nicht extrinsisch, sondern intrinsisch. Jener „Einklang von persönlichen Fähigkeiten und den Anforderungen in einer Situation", durch den der Flow stresspsychologisch definiert wird, ist zugleich eine „wichtige Basis von intrinsischer Motivation", heißt es in einem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Standardwerk. Die Autoren verweisen in diesem Zusammenhang von Csikszentmihalyi ausgehend auf den Sozial- und Verhaltenswissenschaftler Edward L. Deci, der sich maßgeblich mit dem Phänomen der „intrinsischen Motivation" beschäftigt hat. Auch Csikszentmihalyi betont die enge Verbindung zwischen dem psychologischen Konzept der intrinsischen Motivation und seiner Flow-Theorie.

Für Deci wurde die Erkenntnis grundlegend, dass vor allem die Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Kompetenz und zwischenmenschlicher Beziehung das Verhalten des Menschen bestimmen. Er konnte die Richtigkeit seiner folgenden These nachweisen: „Das Bedürfnis nach Kompetenz führt die Menschen dazu, Herausforderungen zu suchen und zu bewältigen, die optimal ihren Kapazitäten entsprechen, und der Erwerb von Kompetenz resultiert aus dem Umgang mit Reizen, die als herausfordernd erlebt werden". Derartiges zu erleben, macht den Menschen Freude. Das Wichtigste dabei ist „optimal challenge", also das bestmögliche Maß der Herausforderung, fand Deci heraus. Von einer Herausforderung kann man nach seiner Definition sprechen, wenn sich ein Mensch dazu veranlasst sieht, Neues anzugehen und dabei seine Fähigkeiten auszuweiten. Zuwenig Herausforderung bewirkt Langeweile, zuviel bewirkt Angst. Wenn das Maß stimmig ist, wächst das Interesse und Begeisterung kann aufkommen. Intrinsisch motivierte Personen spüren das und finden darum Sinn in Tätigkeiten, „die weder zu leicht noch zu schwer sind."

Flow braucht Vertrauen und Ermutigung

Flow entsteht durch die gelingende Bewältigung anspruchsvoller Herausforderungen. Hierbei spielt zwar auch die Angst grundsätzlich eine wichtige Rolle, weil sie vor Leichtsinn bewahrt, aber der Flow wird verhindert, wenn sie herrscht, und wenn der Flow in Gang gekommen ist, verschwindet sie. Wenn aber nun weder Angst noch Übermut das Zugehen auf die Herausforderung dominiert, ist der Raum für das motivierende Gefühl des Vertrauens frei.

Die intrinsische Motivation braucht jedoch nicht nur die Rahmenbedingung von Vertrauen und Geborgenheit, sondern auch motivierenden Ansporn von dorther. Besonders wichtig ist nach Deci das ermutigende positive Feedback.

Im Flow wandelt sich die Arbeit zum Spiel

Eine Basiserkenntnis Csikszentmihalyis lag darin, das Wirkungsfeld der intrinsischen Motivation nicht primär in der Arbeit, sondern vor allem im Spiel zu verorten. Spielen und extrinsische Motivation beißen sich. Man spielt, „weil das Spielen Freude macht“, genau dasselbe gilt aber auch für intrinsisch motivierte Arbeit. Wenn wir arbeiten, weil es uns Freude macht, erübrigt sich der Unterschied zwischen Spiel und Arbeit weitgehend; die Arbeit wird selbst zu einem (ernsten) Spiel. Tatsächlich fand Csikszentmihalyi heraus, dass viele Menschen in der Arbeit sogar „mehr Befriedigung und Glück“ erleben „als in Freizeitaktivitäten“.

Flow ist ein Zustand kontrollierter Selbstvergessenheit

Wer sich im Flow befindet, dem entgleitet die Kontrolle nicht. Er oder sie kann die Leistung bis zum Höchstmaß intensivieren, auch was die Dauer betrifft, wird dabei aber nicht das Maß verlieren.

Eine Untersuchung mit berufstätigen Frauen, von der in einem Sammelband des Ehepaars Csikszentmihalyi berichetet wird, hat ergeben, dass Flow in deren Arbeitsalltag als das Gegenteil zum „Antiflow“ wahrgenommen wurde, den die Autorinnen als „eine sinnlose, mühselige Tätigkeit“ charakterisierten, „die wenig Herausforderung bietet, nicht intrin-sisch motiviert ist und das Gefühl mangelnder Kontrolle aufkommen läßt.“ Dementsprechend erlebten jene Frauen auch ihr Zeitgefühl: Im Flow vergaßen sie die Zeit, im Antiflow schienen die Minuten zu Stunden zu werden. Schlicht gesagt: Flow ist sehr kurzweilig, Antiflow ist langweilig, oder, wenn von Angst bestimmt, jedenfalls gefühlt von langer Dauer.

Flow ist ein Zustand optimaler Energieeffizienz

Daniel Goleman, der den Begriff „Emotionale Intelligenz“ geprägt hat, sieht in der Fähigkeit, sich „auf das Fließen einlassen zu können“, deren höchste Form. „Im Zustand des Fließens ist die Aufmerksamkeit entspannt und dennoch hochkonzentriert“, und daraus folgt, dass sogar große Herausforderungen „mit minimaler geistiger Energie erledigt“ werden können. „Selbst harte Arbeit kann einem in diesem Zustand erfrischend statt ermüdend vorkommen.“ Darin spiegelt sich in der Tat ein intelligenter Umgang mit den Aufgaben, die das Leben an uns stellt, und den Möglichkeiten, die uns gegeben sind, um ihnen gerecht zu werden.

Ohne Flow ist Arbeit ungesund

Prinzipiell zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden, geht auf die sklavischen Arbeitsbedingungen im Zeitalter der Industrialisierung zurück. Auch heute erleiden viele Menschen sklavische Arbeitsbedingungen, leider nicht zuletzt im Gesundheitswesen. Viele von ihnen sind so überlastet, dass sie tatsächlich nicht einmal mehr die Minimalenergie für Tätigkeiten aufbringen können, die Flow herbeiführen. Aber solche Zustände sind nicht normal, sondern pathologisch.

Unter normalen gesunden Arbeitsverhältnissen erleben die Berufstätigen eher mehr Flow am Arbeitsplatz als in der Freizeit. Unter „gesunden Verhältnissen“ ist zu verstehen,

- dass die Zielvorgaben der Arbeit klar genug sind,
- dass die Person finanziell und auch sonst einigermaßen angemessen Wertschätzung erhält,
- dass sie genügend Kontrolle über ihre Tätigkeit hat,
- dass sie gefordert, nicht aber überfordert ist und
- dass es ihr ermöglicht wird, sich konzentrieren zu können.

Wenn bei solchen Voraussetzungen am Arbeitsplatz Flow erlebt wird, ist das wiederum die beste Prävention gegen Burnout, aber auch gegen den Überdruss aus Langeweile.

Neue Inseln wachsen lassen!

Der Polynesier Paul Ka’ikena Pearsall, Psychologieprofessor in Honolulu, stellt mit kritischem Blick auf die westliche Gesellschaft fest, dass viele Menschen „nur zwei Zustände“ kennen: „Sie sind entweder müde und gelangweilt oder gestresst und kaputt.“ Tatsächlich zeigten zu Beginn des Milleniums statistische Ergebnisse, dass ein Großteil der Berufsarbeit ohne inneres Engagement verrichtetet wurde. Die Mehrheit der Berufstätigen hatte keine Freude an der Arbeit.

Pearsall konstatiert mitten im Wohlstand „einen tiefgreifenden Verlust an Lebensfreude.“ Das „toxische“ Erfolgsstreben der Leistungsgesellschaft gehe einher mit fehlender Freude im Alltag und mit „Krankheiten, die mit zuviel Arbeit

und zuwenig Spiel“ zu tun haben. Dem polynesischen Denken nach seien wir aber „von Natur aus dazu bestimmt, uns gemeinsam zu freuen“, und Glück betrachte man dort als „eine Form von harmonischer spiritueller Stärke, die uns befähigt, aus jedem Aspekt unseres täglichen Lebens Freude zu schöpfen.“ In einem Lebensstil, der das tatsächlich verwirklicht, erkennt Pearsall die optimale Verwirklichung von Csikszentmihalyis Flow-Prinzip.

Weil das Eis der Pole als Folge des irrsinnigen Leistungsdrucks dahinschmilzt, gehen die polynesischen Inseln langsam unter. Weil der eisige Wind des erbarmungslosen Leistungsdrucks im Gesundheitswesen nicht nachlassen will, gehen mehr und mehr Mitarbeitende in der Freudlosigkeit unter. Wir müssen uns als Christen nicht auf die Inseln der Seligkeit zurückziehen, wenn wir intrinsisch motiviert Sinn in unserer Aufgabe finden. Flow ist beeinflusst von den äußeren Umständen, aber nicht abhängig davon. So können neue Inseln im Gesundheitswesen entstehen, Oasen der Lebendigkeit, weil dort Vertrauen, Sinn und Freude herrschen.

Dr. phil. Hans-Arved Willberg,
Ettlingen, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe

Quellenangaben

Csikzentmihalyi, Mihalyi, Csikzentmihalyi, Isabella (Hg.), Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: Die Psychologie des flow-Erlebnisses, in deutsch. Spr. hg. v. H. Aebli, Vorw. v. F.E. Weinert, Übers. U. Stopfel, U. Aeschbacher, 2., in der Ausst. veränd. Aufl. (Klett-Cotta: Sutt-gart, 1995)

Deci, Edward L., Ryan, Richard M., Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (Plenum Press: New York, London, 1985)

Heckhausen, Heinz, Motivation und Handeln: Lehrbuch der Motivationspsychologie (Springer: Berlin u.a., 1980)

Kanfer, Frederick H., Reinecker, Hans, Schmelzer, Dieter, Selbstmanagement-Therapie: Ein Lehrbuch für die klinische Praxis, 2., überarb. Aufl. (Springer: Berlin, Heidelberg, New York, 1996)

Krumpholz-Reichel, Anja, Die große Müdigkeit, in: Psychologie heute (2002) 10, 22ff

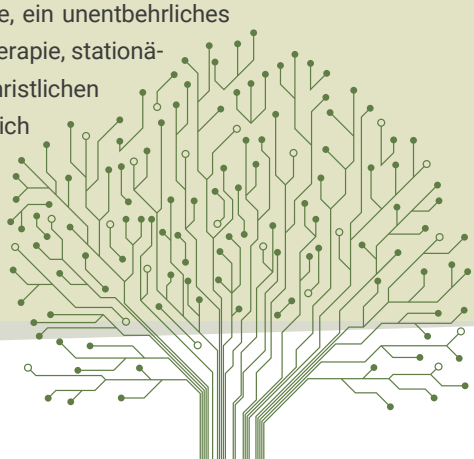
Nuber, Ursula, Die gesunde Leichtigkeit des Seins, in: Psychologie heute (2002) 12, 20ff

Pearsall, Paul Ka’ikena, Aloha die Lust am Leben: Lebenskunst auf polynesisch (Hermann Bauer: Freiburg i.B., 2000)

Empfehlung

Beratungsführer im Internet

Seit 1994 ist der Beratungsführer, zunächst als Buch, später online, ein unentbehrliches Nachschlagewerk auf der Suche nach ambulanter Beratung und Therapie, stationären Behandlungsmöglichkeiten, Supervision und Coaching in der christlichen Beratungs- und Therapeutenszene vor allem im evangelischen Bereich im deutschsprachigen Raum. Der von Rolf Gersdorf verantwortete Beratungsführer hat viele praktische Seiten und lohnt einen Blick in die Seiten: *www.derberatungsfuehrer.de*

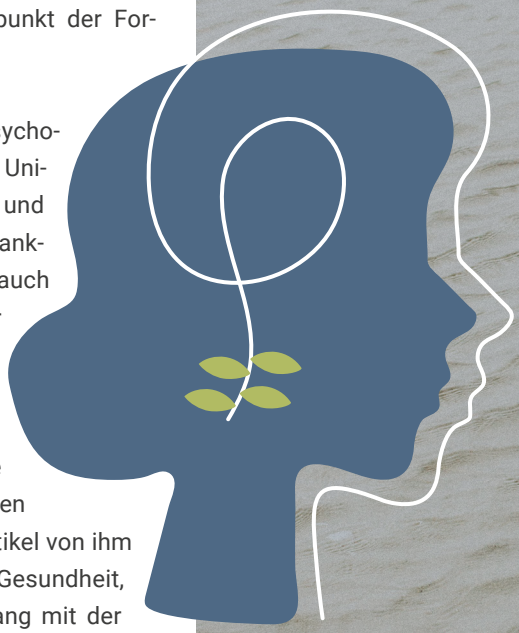


Amazing Grace

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG ZU SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

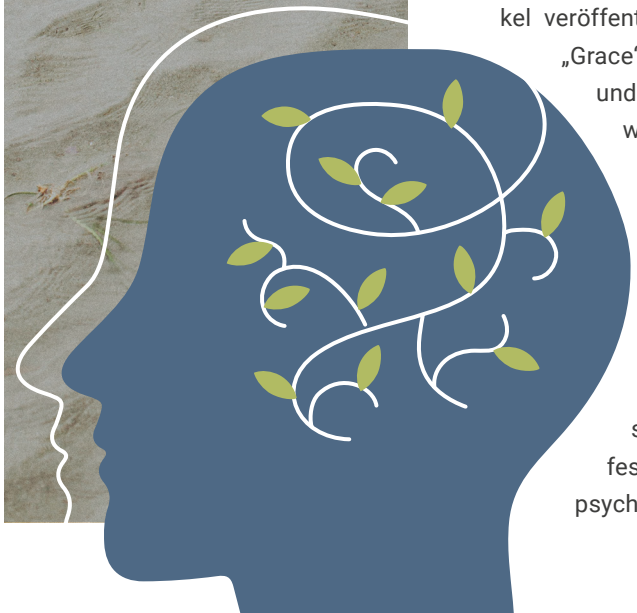
NEU IM TREND: DIE PSYCHOLOGIE DER GNADE

Wahrscheinlich hat sich bis heute noch niemand so eingehend und wohl überlegt über die Psychologie der Gnade ausgelassen wie der römische Philosoph Seneca im 1. Jahrhundert. Das könnte sich jetzt ändern, denn die Gnade ist in den Blickpunkt der Forschung gekommen.



Robert Emmons, Psychologieprofessor an der University of California und weltweit führender Dankbarkeitsforscher, ist auch eine treibende Kraft für die wissenschaftliche Durchdringung des Phänomens der Gnade. In der letzten Ausgabe von ChrisCare brachten wir einen Einführungsartikel von ihm über Dankbarkeit und Gesundheit, den er im Zusammenhang mit der 8. Europäischen Konferenz zu Religion, Spiritualität und Gesundheit im Juni dieses Jahres in Amsterdam für den Newsletter des Forschungsinstituts für Spiritualität und Gesundheit verfasst hatte.

Dass Emmons sich nun auch dem Thema „Gnade“ widmet, kommt nicht von ungefähr. Senecas Hauptgedanke in seinen Ausführungen über die Gnade ist die untrennbar enge Beziehung von Gnade und Dankbarkeit. Er zeigt auf, dass es sich um die beiden Seiten derselben Münze handelt. Die Münze heißt bei Seneca „Beneficium“, das ist die Wohltat. Kennzeichen echter, ehrlicher Wohltaten ist die wohlwollende Gesinnung.



Wenn wir von „Gnade“ sprechen, denken wir leider an eine Herablassung. Aber dem Wesen nach ist Gnade nichts anders als Wohlwollen mit dem Schwerpunkt auf dem Geben, so wie Dankbarkeit Wohlwollen mit dem Schwerpunkt auf dem Nehmen ist. Die Römer hatten für beides nur das eine Wort „Gratia“. Die authentische Motivation für das Beneficium ist die Gratia. Vielleicht sollten wir besser von Gunst als von Gnade sprechen. Aber die internationale Forschungssprache ist Englisch und das englische „Grace“ wird nun einmal üblicherweise mit „Gnade“ übersetzt. Andererseits ist es natürlich auch theologisch interessant, bei diesem biblischen Zentralbegriff zu bleiben.

Emmons hat schon vor fünf Jahren mit seinen psychologischen Professorenkollegen Peter C. Hill von der Biola University, Justin L. Barrett von der Fuller Graduate School of Psychology und dem Theologieprofessor Kellie M. Kapic vom Covenant College in Georgia in der Zeitschrift Psychology of Religion and Spirituality einen Artikel veröffentlicht, der das Thema „Grace“ aus psychologischem und theologischem Blickwinkel beleuchtete und eine Antwort auf die Frage suchte, welche Bedeutung die Gnade aus wissenschaftlicher Sicht und für die Lebenspraxis hat. Zuerst stellen die Autoren fest, dass die empirische psychologische Forschung

es bislang versäumt hat, sich dem Thema zu widmen. Dann definieren sie „Grace“ ganz wie einst schon Seneca als ein Geschenk, das bedingungslos und freiwillig einer Person gemacht wird, die es sich nicht verdient hat, von einem Geber, der nicht dazu verpflichtet ist. Sie untersuchen das Phänomen im Kontext verschiedener religiöser Traditionen und werten dann den vorläufigen Befund aus. Dieser zeigt, dass es sich um einen vielfältigen Themenbereich handelt, der danach verlangt, sich wissenschaftlich in zwei Richtungen zu orientieren: Es gelte einerseits nach den Wahrnehmungen göttlicher Gnade und andererseits nach den individuell erlebten Wirkungen von Gnade zu fragen. Sie stellen die Hypothese auf, dass die für sich persönlich wahrgenommene göttliche Gnade einen stark förderlichen Einfluss auf die gesunde Selbstentfaltung haben kann; hierzu verwenden sie den in der Positiven Psychologie üblich gewordenen Begriff „Flourishing“. Sie vermuten, dass die Gnade sehr gut in das Forschungsspektrum der Positiven Psychologie passt und dort eine interessante Verbindung zu Religion und Spiritualität herstellen kann.

Diese Bestandsaufnahme war ein Startschuss. 2020 veröffentlichte ein Forschungsteam der belgischen Universität Leuven das Ergebnis einer breit angelegten qualitativen Studie zu der Frage, wie erwachsene Menschen der säkular geprägten belgischen Durchnittsbevölkerung Gnade persönlich erleben. Fast 500 Personen lieferten dazu ihre Erfahrungsberichte. Es zeigte sich, dass die Gnadenerfahrung überwiegend als unverdientes freies und unberechenbares Geschenk der Güte und Schönheit beschrieben wird, das auf eigenes Versagen oder Gebrochensein antwortet und von anderen Menschen oder aus einer göttlichen Quelle stammt. Das Gnadenerlebnis wirkt sich positiv verändernd auf Beziehungen und das Selbstverhältnis aus – es fördert das „Flourishing“ der Beschenkten.

Aus einer ganz anderen Richtung hat sich Annette Haußmann, Professorin für Seelsorge der Ev. Fakultät an der Universität Heidelberg, neuerdings in einem Beitrag der Zeitschrift „Wege zum Menschen“ dem Gnadenthema genähert. Sie weist auf die seelsorgerliche Bedeutung der Tatsache hin, dass sich die achtsamkeitsbasierten Psychotherapieverfahren der so genannten „Dritten Welle“ in der Kognitiven Verhaltenstherapie durch ihr Kernelement der bedingungslosen Akzeptanz auszeichnen und findet darin in hohem Maß die Basisvariable „Wertschätzung“ wieder, die bereits in der Mitte des 20. Jahrhunderts von Carl Rogers wissenschaftlich als wesentliche Voraussetzung heilsamer therapeutischer Gesprächsführung begründet wurde und von der damaligen „Seelsorgebewegung“ aufgenommen wurde. Man wird wohl sagen dürfen, dass „bedingungslose Akzeptanz“ und „Gnade“ ungefähr dasselbe meinen.

Wir dürfen gespannt sein, welchen Ertrag weitere Untersuchungen des neu aktuell gewordenen Themas bringen werden. Nach Ansicht von René Hefti, Leiter des Forschungsinstituts für Spiritualität und Gesundheit, ist die Gnade im Begriff, in den nächsten Jahren eines der interessantesten wissenschaftlichen Themen im Bereich Spiritualität und Gesundheit zu werden. ■

QUELLEN

Emmons, R.A., Hills, P.C., Barrett, J.L., Kapic, K.M., Psychological and Theological Reflexions on Grace and its Relevance for Science and Practice, in: Journal of Religion and Spirituality (2017) 9/3, 276-284 (O) Material Gnade

Haußmann, Annette, Eine Frage der Haltung: Integrative Impulse für die Seelsorge aus neueren Ansätzen der Verhaltenstherapie, in: Wege zum Menschen (2022) 74/3, 201-214

Schellekens, Tine, Dillen, Annemie, Dezutter, Jessie, Experiencing Grace: A Thematic Network Analysis of Person-Level Narratives, in: Open Theology (2020) 6, 360-373 (O) Material Gnade

Dr. phil. Hans-Arved Willberg
Ettlingen, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Spiritualität und Gesundheit (FISG) www.rish.ch/de