

Flow – der Weg zum Glück durch Tätigsein

Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (*1934; gesprochen „Mihai Tschik-sent-mihai“) gilt als führender Experte der Glücksforschung. In seinen Untersuchungen der letzten dreißig Jahre kam er zu folgender Erkenntnis: Das größte Glück erleben Menschen nicht etwa im Urlaub im Liegestuhl am Meeresstrand. Die besten Momente im Leben sind nicht die passiven oder entspannten. Glück ereignet sich bei der Arbeit, bei Tätigkeiten, die unser ganzes Leistungsvermögen in Anspruch nehmen.

Nur wenn wir (heraus-)gefordert werden, können wir das Glücksgefühl erreichen, das Csikszentmihalyi als **Flow** bezeichnet: so sehr in eine Tätigkeit vertieft sein, dass nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint – wie Kinder während des intensiven Spiels.

Im Flow läuft alles wie von selbst. Künstler beim Malen oder Sportler bei Höchstleistungen berichten oft von Flow-Erfahrungen. Nach Csikszentmihalyi kann dieses Gefühl von Glück auch bei alltäglichen Tätigkeiten hervorgerufen werden. Dafür müssen folgende Voraussetzungen geschaffen werden:

1. **Ein klar gestecktes Ziel:** Was will ich erreichen? Was möchte ich mit meinem Leben anstellen?
2. **Rückmeldung über den Erfolg:** Beim Sport ist das ganz leicht, aber wie kann man beim Erlernen einer Fremdsprache Erfolge erzielen? Manchmal geht das schon über das leichtere Verstehen eines Songtextes des Lieblingsstars.
3. **Ausreichende Fähigkeiten:** Hier ist es besonders wichtig, dass die Anforderung einer Tätigkeit im richtigen Verhältnis zu den Fähigkeiten des Handelnden steht. Es soll also weder zu einer Über- noch Unterforderung kommen.
4. **Stellen der Sinnfrage:** Motivation leitet sich direkt aus der persönlichen Sinngebung für eine Tätigkeit ab. Es kann eine banale Beschäftigung sein. Wenn der Handelnde ihr einen persönlichen Sinn geben kann, kann es zu einer Flow-Erfahrung kommen.



Swantje Goldbach