

# Der Flow-Effekt

*Manchmal läuft es sich wie von selbst. Anstrengung, Ermattung und Müdigkeit sind nicht mehr existent. Hat man diesen Zustand erst einmal erreicht, so will man ihn nie wieder verlassen.*

Der Flow-Effekt wurde Anfang der siebziger Jahre von Mihaly Csikszentmihalyi, einem amerikanischen Psychologen ungarischer Abstammung, für die wissenschaftliche Forschung entdeckt und in ihren Entstehungsbedingungen untersucht. Csikszentmihalyi befragte in Interviews Anfänger wie Fortgeschrittene aus sportlichen Tätigkeitsbereichen zu Erfahrungen mit dem Gefühl des vollkommenen Eintauchens in eine Aktivität. Dieses Gefühl, welches als das „*kontinuierliche Fließen*“ beschrieben wurde, nannte Csikszentmihalyi Flow-Erlebnis.

## **Wie erreicht man den „Flow“?**

Der Begriff „Flow“ bedeutet völlig im Einklang mit sich und dem zu sein, was man gerade tut. Ein Flow-Erlebnis stellt sich maßgeblich dann ein, wenn die Aufmerksamkeit ganz auf eine Tätigkeit gerichtet ist und man gegenüber Ablenkungen quasi immun ist. Damit sich ein Flow-Erlebnis einstellen kann, ist die richtige Kombination von Anforderung und Fähigkeit wichtig. Die Tätigkeit (z.B. *der Sport*) muss eine gewisse Herausforderung darstellen, die aber die eigenen Fähigkeiten nicht überfordert. Mit dem Erleben eines Flow eröffnet sich Menschen die Möglichkeit, während ihrer Tätigkeit einen besonderen Zustand von Geist und Körper und insbesondere das Zusammenspiel von beidem zu erleben. Csikszentmihalyi benennt folgende Komponenten als elementar wichtig für das Zustandekommen einer Flow-Erfahrung:

- **Klare Handlungsanforderungen und unmittelbare Rückmeldungen**
- **Optimale Beanspruchung**
- **Flüssiger Handlungsablauf**
- **Gefühl von Kontrolle über die Aktivität**
- **Verlust des Zeitgefühls**
- **Verschmelzung von Selbst und Tätigkeit**

Die Besonderheit der Flow-Erfahrung liegt darin, dass die Tätigkeit ihre Zielsetzung bei sich selbst hat, d.h. sie ist autotelisch. Flow-Erfahrungen gehören zu den tranceartigen Zuständen. Im Flow kommt es zu einer Aktivierung und Synchronisation beider Gehirnhälften. Diese ganzheitlich



synthetische Arbeitsweise des Gehirns ordnet das Bewusstsein und führt zu einer Integration körperlicher, emotionaler und geistiger Funktionen. Der Begriff Trance bezeichnet dabei nicht eine Trübung des Bewusstseins, im Gegenteil: Die Wahrnehmung eines Menschen im Flow ist geschärft, außerordentlich klar und vollkommen auf die anliegende Aufgabe konzentriert.

### ***Runner's High***

Flow-Erlebnisse im Bereich des Laufens werden häufig mit dem Begriff „*Runner's High*“ bezeichnet. Der Sportler erlebt einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand, der ihn die körperliche Anstrengung nicht spüren lässt und ihm das Gefühl gibt, „*ewig*“ weiterlaufen zu können. Es läuft alles von alleine, es stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit und Glück beim Athleten ein. Er nimmt eigentlich nicht mehr wahr, dass er überhaupt läuft. Es steigt jedoch die Wahrnehmungsfähigkeit und der Läufer wächst quasi über die Grenzen seines eigenen Körpers hinaus.



### ***Doch woher kommt das absolute Glücksgefühl beim Laufen?***

Waren Wissenschaftler noch bis vor einigen Jahren der Meinung, dass der Körper während des Laufens eigene Opiate (z.B. *Endorphine*) herstellt, deuten neuere Untersuchungsergebnisse auf eine andere Erklärung hin: Das Gehirn schaltet ab. Das Gehirn wird beim Sport offenbar nicht besser mit Sauerstoff versorgt als im Normalzustand, deshalb muss es bei hoher Belastung mit seinen Kräften haushalten. Aufgrund dessen schaltet es den präfrontalen Cortex, einen Teil der Großhirnrinde, ab. Dieser Bereich des Gehirns ist der, in dem die kognitiven Prozesse ablaufen, z.B. das Denken, das Lernen, das Problemlösen. Fallen diese Funktionen aus und füttert das Gehirn nur noch den Bereich, der für die Automatismen zuständig ist, erlebt der Läufer ein „*Runner's High*“. Das heißt, er ist völlig reflexionsfrei und hat den Eindruck, er bewege sich von allein fort.