

Mihaly Csikszentmihalyi

Flow – der Weg zum Glück

»Mr. Flow« über einen Zustand,
der unser Leben verändert

Herausgegeben von Ingeborg Szöllösi

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe

Titel der Originalausgabe: *»Flow – der Weg zum Glück
Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie«*
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2006
ISBN: 978-3-451-28923-1

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv:
Sabine Hanel, Gestaltungssaal, Rohrdorf
Satz: Carsten Klein, Torgau

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03472-5
ISBN E-Book (E-PUB) 978-3-451-83460-8

INHALT

VORWORT	7
EINFÜHRUNG: ALLES FLIESST	9
DAS LEBEN IN BEWEGUNG	15
ARBEIT, SPIEL UND LEBENSFREUDE	49
FLOW ALS KOMPASS DER ZUKUNFT	69
DIE SCHATTENSEITEN DES FLOWS	83
FLOW UND PSYCHOTHERAPIE	105
FLOW IN DER FAMILIE UND SCHULE	121
ÜBERALL FLOW	145
FLOW IM ALTER	161
GLÜCKLICH LEBEN UND STERBEN	169

*»Soll die menschliche Evolution weitergeben,
müssen wir auf die eine oder andere Weise lernen,
uns an unserem Leben intensiver zu freuen.«*

VORWORT

Lassen Sie uns kurz ein gemeinsames Gedankenexperiment ausprobieren! Ich lade Sie ein, sich bewusst an eine Flow-Erfahrung zu erinnern. Lesen Sie die folgenden Fragen, lassen Sie diese auf sich wirken – versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen und sich für alles zu öffnen, was nun passiert: Gedanken, innere Bilder und Körperempfindungen.

»Wann waren Sie das letzte Mal so tief in einer Aufgabe versunken, dass Sie gänzlich in dieser Aufgabe aufgingen? Ja so sehr, dass die Umwelt um Sie herum immer leiser wurde, Zeit keine Rolle mehr spielte und Sie und Ihre Aufgabe eins miteinander wurden?«

Schließen Sie Ihre Augen und spüren nach, welche Erinnerungen in Ihnen aufsteigen und wie Sie sich in diesem Moment fühlten.

Vielleicht ist Ihnen direkt eine Erfahrung eingefallen, sei es beim Joggen, beim Spielen eines Instruments oder während der Gartenarbeit. Ich erlebe solche Momente unter anderem, wenn ich podcaste und mit meiner Co-Moderatorin dann im flow bin.

Dank Mihaly Csikszentmihalyi haben wir diesen Begriff und können durch seine Forschungen und umfangreiche Studien zum Flow-Erleben erfahren, wie wir in diesen magischen Zustand kommen. Die Aufgabe darf uns weder überfordern, noch sollten wir uns langweilen.

Flow ist in aller Munde – und hat eine ungebrochene Anziehungskraft. Gerade in einer Zeit, in der uns Social Media und technische Gadgets permanent ablenken, fühlen sich Menschen zunehmend einsam und unglücklich. Die Sehnsucht nach Innehalten und Sinnhaftigkeit ist dadurch besonders groß.

Falls Ihnen beim Gedankenexperiment vorhin keine Erfahrung eingefallen ist oder es einfach schon zu lange her ist, kann ich Sie beruhigen: Sie halten genau die richtige Lektüre in Ihren Händen. Im Gespräch mit Ingeborg Szöllösi erklärt uns Mr. Flow, wie wir in verschiedenen Lebensbereichen die Bedingungen für Flow, und somit mehr Glück und Lebensqualität, erreichen können. Dieses Buch schenkt uns so viele einzigartige Einblicke hinter die Kulissen: Erkenntnisse und Weisheiten aus Csikszentmihalyis außerordentlichem Leben und Denken.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich vom Zauber des Flows anstecken lassen.

Main Huong Nguyen

EINFÜHRUNG

Alles fließt

Wenn es für mich einen Nikolaus gäbe, auf dessen Besuch ich mich alljährlich freuen würde, dann würde er so aussehen und sich so verhalten wie Mihaly Csikszentmihalyi. Ein gutmütiger Mann mit grauen Haaren und grauem Bart, mit roten Wangen und einem neugierig in die Welt schauenden Blick, ein Mann, der durch seine Geschichten jedes Familienleben zu bereichern vermag, der privat und beruflich herauszufinden versucht, wie Eltern und Kinder zueinanderfinden und miteinander glücklich werden können.

Mit seinen Geschichten hat er mich reich beschenkt, als ich ihn Ende August in seinem Sommerhaus in einer abgeschiedenen Gegend Montanas (USA) besuchte. Wie ein Nikolaus Kinder beschenkt – er ist für sie da, hört ihnen aufmerksam zu und erzählt ihnen Geschichten!

Aber das ist nicht der einzige Grund, weshalb Mihaly Csikszentmihalyi in meiner Erinnerung immer als mein persönlicher Nikolaus auftauchen wird: Alles an ihm strahlt so etwas wie Heimat aus – vielleicht weil der Ort, aus dem seine Vorfahren stammen, sich nicht weit weg von meinem Geburtsort befindet. Vielleicht

weil uns unser osteuropäischer Akzent verbindet – obwohl wir beide längst nicht mehr in Osteuropa leben, haftet er uns beiden an. Und vielleicht weil wir beide einen Namen tragen, über den die meisten Menschen hier im Westen stolpern müssen. Doch klangen nicht nur seine Worte anheimelnd, seine ganze Art, einen wildfremden Menschen zu empfangen, war mir vertraut.

Ich kam um die Mittagszeit bei ihm an, er hieß mich mit einer heißen Suppe willkommen – nach einer so langen Reise gibt's nichts Besseres! Wir löffelten beide unsere Suppe im Stillen vor uns hin, und dann fing Mihály an zu erzählen. Vor einigen Tagen sei eine Freundin auf Besuch gewesen. Sie wollte alleine in der Gegend spazierengehen, doch musste sie ihren Spaziergang jäh abbrechen, denn hinter dem ersten Busch kam ein kleiner Bär hervor und pflanzte sich vor ihr auf: »Also, wenn du hier in der Gegend spazierengehen willst, musst du wachsam sein. Die kleinen Bären sind zwar nicht gefährlich, doch die Mutter Bärin umso mehr. Und man muss davon ausgehen, dass die sich nicht lange Zeit lässt und sogleich zur Stelle ist.«

Am besten, man schleiche sich gleich davon. Aber wie? Indem man einfach ganz langsam, ohne die Bärin und ihr Bärchen aus dem Auge zu lassen, nach hinten gehe. Ganz behutsam, ganz langsam – denn drehe man sich brusk um und renne in Panik davon, habe man sehr schlechte Karten. Da werde man sehr schnell von der Bärin eingeholt und nicht unbedingt sanft angepackt.

Erst wenn man sich einige Meter entfernt habe, solle man sich umdrehen und dann vielleicht etwas flotter Richtung Haus zurückgehen.

Ach, so ist es hier in Montana! Damit hatte ich gar nicht gerechnet – nein, ganz und gar nicht. Ich war so sehr auf die Gespräche, die ich in den acht Tagen mit Miha-ly führen sollte, fixiert, dass ich mich mit den äußereren Rahmenbedingungen meiner Reise nicht beschäftigt hatte. Es könnte also gefährlich werden hier in dieser gebirgigen Gegend.

»Dann gibt es in unserer unmittelbaren Nähe auch Klapperschlangen, aber die erkennt man rechtzeitig an ihrem Zischen. Trotzdem sollte man, wenn man dies Geräusch vernimmt, ganz behutsam weitergehen, um ja nicht auf sie zu treten.« Schlangen – also, wenn ich eine Phobie habe, dann ist es gewiss eine Schlangenphobie. Mit Spinnen und Mäusen komme ich gut klar, aber mit Schlangen – nein, das wäre eine äußerst unerfreuliche Begegnung, dann doch lieber mit einem Bären, na ja – lieber mit einem abenteuerlustigen Bärchen, das allein die Gegend erkunden möchte, so wie ich ...

Ich sah mich schon jeden Abend ein Gebet an einen für die Montanaer Zeit erfundenen Gott aussprechen, es möge bitte statt der Klapperschlange doch lieber nur ein Bärchen – oder noch besser: ein Reh – meinen Weg kreuzen.

»Gibt es sonst noch Tiere, vor denen man sich in Acht nehmen muss?« Und ich stellte die Frage souverän lä-

chelnd, weil ich dachte, Mihaly wäre am Ende seiner Mahnrede angekommen.

»Ja klar, es gibt hier auch Pumas! Eines Tages saß einer hier auf diesem Ast und ließ es sich in der Nachmittagssonne gutgehen.« Mihaly wies auf den Ast eines Baumes, der sich just vor der Fensterfront seines riesengroßen Wohnzimmers befand. Pumas – dass die auch nicht ganz harmlos sind, wusste ich. Was bleibt einem denn in so einer Situation zu wünschen übrig? »Eternal vigilance!« – »Ewige Wachsamkeit ist der Preis unserer Freiheit«, ein Spruch von Thomas Jefferson, den Mihaly oft und gerne zitiert. Der Spruch sollte meinen ganzen Aufenthalt in Montana begleiten. Um mich frei zu fühlen und zu bewegen in der »Höhle der Bären, Klapperschlangen, Pumas« Montanas, musste ich mir diesen Spruch hinter die Ohren schreiben und wachsam sein.

Doch schon nach unserem ersten Gesprächstag war mir klar, dass das ewige Wachsam-sein eine Lebenseinstellung ist, die nicht nur mir augenblicks in dieser Gegend angebracht erschien. Diese Einstellung sollte uns alle unser ganzes Leben lang begleiten. Mihaly Csikszentmihalyi sieht in der Wachsamkeit den Garant für unsere Freiheit, das heißt für unseren wachen spielerischen Umgang mit allem, was uns umgibt. Freiheit hat für ihn nichts mit Gnade zu tun – einem Geschenk, das vom Himmel fällt und uns Dauerglück auf Erden beschert –, sondern Freiheit ist eine Lebenshaltung, die Ängste überwinden und Weltoffenheit entstehen lässt, die wir kraft unserer eigenen Fähigkeiten erlangen kön-

nen. Wir finden diesen segensreichen Zustand nicht einfach in uns vor, wir müssen zu ihm hinfinden. Und auf dem Weg zu einem freien und glücklichen Leben ist die Wachsamkeit unser zuverlässigster Begleiter.

Du kannst noch so erfolgreich sein und meinen, deinen Lebensmittelpunkt gefunden zu haben, wenn dir dabei aber der Tanz um diesen Mittelpunkt herum weniger bedeutet als der Mittelpunkt selbst, dann wirst du dich sehr schnell wie ein Panther gefangen in seinem Käfig fühlen – es gibt dann »hinter tausend Stäben keine Welt« mehr für dich. Es gibt nur den festen Punkt, die vermeintliche Mitte, aber keinen kraftvollen Lebens-tanz. Und dann stellt sich die Frage: Wenn du alles erreicht hast, wenn du überzeugt bist, angekommen zu sein – was dann? Was macht dich dann noch glücklich? Der Mittelpunkt? Der eine feste Punkt, den du allein zu fokussieren verstehst? – Nein, was dich glücklich machen könnte, ist zurückzufinden zu deinem ursprünglichen Tanz – deinem spielerischen Bezug zur Welt. Und um dies herauszufinden, wann wir uns von unserem Lebenstanz, der uns frei und glücklich macht, immer weiter entfernen, dazu braucht es: Wachsamkeit.

Für Mihaly Csikszentmihalyi ist es »nach wie vor wesentlich, offen zu bleiben – ich möchte nicht als Charakterdarsteller enden, wie das so schön im Theater heißt, wenn du nur eine ganz bestimmte Rolle spielen kannst. Natürlich ist das im Theater eine großartige Sache, eine Rolle exzellent spielen zu können, aber im Leben vereinsamt man und rostet ein, wenn man nur eine einzige Rolle spielen kann. Dann bist du irgend-

wann der Gefangene deiner Welt, die du dir geschaffen hast – und kannst mit der Wirklichkeit nicht mehr spielerisch umgehen. Es wird ringsherum alles dermaßen real, dass es keine Änderungs- und Befreiungsversuche mehr geben kann.« Diese Worte aus dem Mund eines Menschen zu hören, den alle mit einem knappen, aber prägnanten Begriff in Verbindung bringen – flow –, den viele sogar »Mr. Flow« nennen, das ist schon erstaunlich. Denn man würde meinen, »flow« sei der Mittelpunkt, um den Mr. Flow rotiert. Aber Mr. Flow – und davon legt dieses Buch Zeugnis ab – beansprucht nicht diesen festen Begriff für sich, Mr. Flow beansprucht den Lebenstanz für sich, der ihn stets für Veränderungen offenhält. Er ist bereit, das Neue anzugehen – heute, morgen, übermorgen ... Denn niemand ist so durchdrungen wie er von dem Gedanken, dass alles fließt. Panta rhe!

Ingeborg Szöllösi