

Zum Weiterlesen

Flow. Das Geheimnis des Glücks

Was ich „entdeckte“, war, dass Glück nicht etwas ist, das einfach geschieht. Es ist keine Folge von angenehmen Zufällen. Es ist nichts, was man mit Geld kaufen oder mit Macht bestimmen
5 kann. Es hängt nicht von äußeren Ereignissen ab, sondern eher davon, wie wir diese deuten – Glück ist vielmehr ein Zustand, für den man bereit sein muss, den jeder Einzelne kultivieren und für sich verteidigen muss. Menschen, die
10 lernen, ihre inneren Erfahrungen zu steuern, können ihre Lebensqualität bestimmen; dies kommt dem, was wir Glück nennen, wohl am allernächsten.

Doch wir können das Glück nicht erreichen,
15 indem wir bewusst danach suchen. „Frage dich, ob du glücklich bist“, schrieb [John Stuart] Mill, „und du hörst auf, es zu sein.“ Glück finden wir, wenn wir vollständig eins sind mit jeder Einzelheit unseres Lebens, gleich, ob gut oder
20 schlecht, nicht, indem wir direkt danach suchen. [...]

Die besten Momente ereignen sich gewöhnlich, wenn Körper und Seele eines Menschen bis an die Grenzen angespannt sind, in dem freiwilligen
25 Bemühen, etwas Schwieriges und etwas Wertvolles zu erreichen. Optimale Erfahrung ist daher etwas, das wir *herbeiführen*. Ein Kind etwa erlebt das, wenn es mit zitternden Fingern die letzten Klötze auf einen Turm legt, der höher als jeder
30 andere ist, den es bislang gebaut hat; für einen Schwimmer ist es vielleicht der Versuch, den eigenen Rekord zu brechen, für einen Geiger, eine komplizierte Passage zu beherrschen. Für jeden Menschen gibt es Tausende von Gelegenheiten – Herausforderungen –, über sich selbst hinauszugehen.

Solche Erlebnisse sind aber nicht notwendigerweise angenehm. Die Muskeln des Schwimmers haben vielleicht in dem denkwürdigen Rennen
40 stark geschmerzt, seine Lungen fühlten sich der Explosion nahe, und ihm war vielleicht schwindelig vor Erschöpfung – dennoch können dies die besten Momente seines Lebens sein. [...]

Wenn ein Mensch alle wichtigen Fähigkeiten
45 braucht, um die Herausforderungen einer Situation zu bewältigen, ist seine Aufmerksamkeit vollständig von dieser Aktivität gefesselt. Es gibt keine überschüssige psychische Energie, um andere Informationen zu verarbeiten, außer den
50 durch die Aktivität gebotenen. Alle Aufmerksamkeit ist auf die wichtigen Reize zentriert.

Daraufhin erlebt man eines der universalsten und charakteristischsten Kennzeichen optimaler Erfahrung: Man ist so in die Tätigkeit vertieft,
55 dass sie spontan, fast automatisch wird. Man nimmt sich nicht mehr als unabhängig von der verrichteten Tätigkeit wahr.

Eine Tänzerin beschreibt, wie sie sich fühlt, wenn ihre Vorstellung gut läuft: „Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum. Du denkst an nichts anderes: [...]
60 Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst dich entspannt, angenehm und energievoll.“

Ein Bergsteiger erklärt, wie er sich fühlt, wenn er
65 eine Felswand durchklettert: „[...] Man sieht sich selbst nicht getrennt von dem, was man tut.“

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Übers. von Annette Charpentier. Klett-Cotta, Stuttgart 1992, S. 14, 16, 79 f.