

1.3. LUIS TÖCHTERLE: FLOW UND KICK

Was ist Flow?

Der Begriff stammt von M. Csikszentmihalyi⁷, der einen bestimmten, gleichartigen Bewusstseinszustand bei Kletterern, Schachspielern und Chirurgen beschrieben und so bezeichnet hat. Dieser Zustand ist ein „Aufgehen im Tun“, ein „Gleichgewicht zwischen Aufgabenschwierigkeit und Problemlösekompetenz“. Flow gibt's auch als Alltagsphänomen bis hin zum Geschirrspülen oder Rasenmähen. Flow kann sich einstellen, wenn ich eine Aufgabe gern tue und sie mein kompetentes Handeln fordert.

Eine Aufzählung von Merkmalen dieses Glück und Lebensfreude spendenden Zustands:

- ✗ stimmiges Verhältnis von (steigerbaren) Anforderungen und Fähigkeiten
- ✗ klare Struktur der Aufgabe und eindeutige Ziele
- ✗ unmittelbares Feedback an den Handelnden
- ✗ Kontrolle der Situation
- ✗ Konzentration und Aufmerksamkeit
- ✗ Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein
- ✗ Selbstvergessenheit, Verlust des Zeitgefühls⁸

Im Gegensatz dazu der Kick:

„Der Kick ist ein kurzer Anstoß, im Wortsinne ein Tritt. Der Kick schleudert mich in ein Erlebnis, wie der Ball nach dem Tritt ballistisch (d.h. ohne Eigenlenkung) fliegt. Im Flow handle ich alles andere als ballistisch: Ich bin hellwach, nehme klar wahr, prüfe, vergleiche, entscheide, setze die Entscheidung um, genieße den Erfolg, wäge den nächsten Schritt ab, etc. der ‚arme‘ Mensch, der hingegen seinen Kick erlebt, fliegt immer noch ballistisch ... (Interessanterweise werden Kick-Erlebnisse häufig mit Flug-Handlungen in Verbindung gebracht: die Seilrutsche, die Achterbahn, der Bungee-Sprung, etc.) ... Wer den Kick sucht, wird den Flow nicht finden. Wer hingegen den Flow hat, braucht den Kick nicht mehr.“⁹

7 Mihaly Csikszentmihalyi, Das flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile im Tun aufgehen, Stuttgart 1985

8 Inken Plöhn: Flow-Erleben – Eine erlebnispädagogische Anleitung zum Motivationstraining für Jugendliche, Neuwied 1998, S 15 f.

9 Martin Schwiersch „Was ist Flow?“, in (wie Anm. 9), S 14 ff.