

Flow oder „spielend zum Erfolg“

Von Manfred Pusch (Jugendreferent der Sektion Nahegau)

Haben Sie, liebe Leser, schon einmal in die Gesichter derer geschaut, die einen für sie selbst als herausfordernd angesehen Boulder, also eine „mehr oder minder sehr kurze, sehr schwere Kletterstrecke“, bewältigt haben? Vielleicht im Rahmen des Boulder Cups oder des Alpinathlons, den unsere Sektion alljährlich ausrichtet? Oder im Rahmen eines anderen, landesweiten Wettkampfs?

Wo auch immer Sie in diese Gesichter sehen, meist imponiert ein Ausdruck des Glücks, ein Ausdruck zwischen Freude, Stolz und tiefer Zufriedenheit, diesen einen, oder wie beim Wettkampf: diese bestimmten Boulder geschafft zu haben. Das ein oder andere Mal wird dieses intensive Erleben, dieses Auseinandersetzen noch weiter kanalisiert, in dem man sich eben in einer Wettkampfsituation befindet.

So zuletzt bei unseren Sektionsmitgliedern Inga Schäfer und Alex Opp, die am 16. März 2013 an den 2. Offenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Bouldern in Kaiserslautern teilgenommen haben. Dabei konnten sie in der Gesamtbewertung mit hervorragenden Leistungen die Plätze 6 und 7 belegen.

Sie fragen sich vielleicht auch, worin das Geheimnis des sehr guten Abschneidens liegt, und wieso etwas, das so anstrengend wie ein landesweiter Vergleich ist, so erfolgreich abgeschlossen werden kann?

Die Antwort auf die Frage ist vielschichtig und facettenreich.

Häufig gehen diesem Erfolg natürlich Stunden der intensiven Auseinandersetzung mit dem Felsen oder der geschraubten Route voraus. Es spielt keine Rolle, wo diese Auseinandersetzung stattfindet, in der versucht wird, die Route zu lesen, die Schwierigkeiten zu erkennen und die eigenen Möglichkeiten dann darauf so abzustimmen, dass ein Durchstieg bewältigt werden kann. Ein Trainingseffekt im Sinne einer Belastungsanpassung wird, egal wo, ob im Trainingsraum oder am Naturfels, stattfinden.

Von ganz erheblichem Einfluss dabei ist aber auch der Zustand der inneren Motivation, die unsere Ausnahmekönner über viele Jahre hinweg begleitet.

Möchten Sie auch das Geheimnis erfahren, wieso jemand, der doch „nur“ bouldert, sich vielleicht dabei noch nicht einmal in der Natur aufhält, geschweige denn einem sich von der Allgemeinheit anerkannten Gipfel annähert, in dem, was er tut, so glücklich sein kann? Nun,

dies ist eine Erscheinung, das bereits seit längerem unter Sportlern, aber nicht nur dort - als „Flow“ bekannt ist.

Was bedeutet nun Flow? Dem Autor ist es wichtig, Sie, liebe Leser, mit dem Phänomen vertraut zu machen, weil er sowohl durch eigene Anschauung als auch beim intentionalisierten Bouldern im Rahmen der Vereinsaktivitäten, diesem Ausdruck des Sports immer wieder begegnet.

Dieser Artikel klärt so nicht allein den Begriff des Flow, sondern eben auch einen Großteil der Faszination, die unseren Sport ausmacht. Dabei spielt, und das ist das Schöne daran, das Alter oder eine bestimmte Leistungsmarke derer, die in diesen Flow (fließenden) Zustand hineinkommen, überhaupt keine Rolle. Es muss nicht der 7a Boulder oder ein noch höherer Schwierigkeitsgrad sein, der Punkt, ab wann oder wo es zum Flow kommt, wird in der individuellen Auseinandersetzung mit dem Problem bestimmt.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit zum Verstehen der nachfolgenden Beschreibung und versuchen Sie, dies auch mit Situationen aus Ihrem persönlichen Erfahren und Erleben in Verbindung zu bringen. Ist Ihnen vielleicht selbst noch ganz ähnliches gegenwärtig? Kennen Sie Momente, in denen die Zeit wie im Flug vergeht, weil Sie einer überaus fesselnden Handlung folgten oder diese selbst ausführten? Erinnern Sie sich vielleicht noch an Ihr eigenes Kindheitserleben beim Spielen? Von daher kann Ihnen der Floweffekt bekannt vorkommen. Aber: es muss dies gar nicht zwangsläufig eine körperliche Aktivität sein, auch in ein Schachspiel versunken zu sein, Musik intensiv genießen o. ä. kann zum Floweffekt führen.

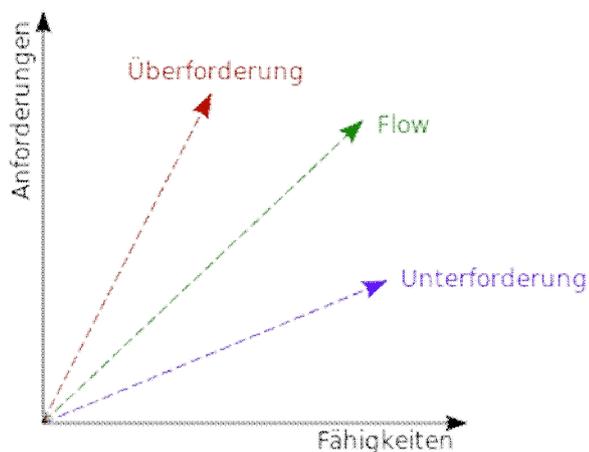
Der Psychologe mit dem unaussprechlichen Namen Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt diesen Charakter des Flow wie folgt:

- Die Aktivität (hier: das Bouldern) hat deutliche Ziele.
- Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung.
- Die Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst.
- Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren.
- Anforderung und Fähigkeit stehen im ausgewogenen Verhältnis, so dass keine Langeweile oder Überforderung entsteht.
- Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.
- Mühelosigkeit.
- Unsere Sorgen um uns selbst verschwinden.
- Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.
- Handlung und Bewusstsein verschmelzen.

...Flow ist etwas anderes als „fun“ oder „kick“ (Nervenkitzel) – also nicht nur eine kurzzeitige, aufgeputschte Erregung, es ist eine länger andauernde Euphorie, die richtig genutzt,

wertvoller ist. Flow ist eine Form von Glück, auf die man Einfluss hat. Man ist unüberspannt, wenn der Wille zentriert ist und konzentriert, ohne erzwingen zu wollen. Flow kann als Zustand beschrieben werden, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer Art produktiven Harmonie zusammentreffen.

Um sich bei einer Aufgabe in den Zustand des Flows zu versetzen, braucht einem die Tätigkeit nur zu gefallen, und die Anforderung so hoch sein, dass sie die volle Konzentration fordert. Sie darf jedoch nicht so hoch sein, dass man überfordert ist, denn dann ist die „Mühelosigkeit“ nicht mehr gegeben. Das Flow-Erlebnis wird durch diese beiden Faktoren Mindestanforderung und Anforderungsgrenze (in der Grafik als Linien) beschränkt.



Durch das Eintreten in eine solche Phase entsteht eine Selbst- und Zeitvergessenheit, da die Aufgabe ganze Aufmerksamkeit erfordert. Alle Bewegungsabläufe werden in harmonischer Einheit durch Körper und Geist mühelos erledigt.

Csikszentmihalyi hebt hervor, wie wichtig es ist, dass die Tätigkeit spielerisch ist – nicht etwa im Sinne von „trivial oder nicht ernst zu nehmen“, sondern in dem Sinne, dass „der Mensch, der sie vollzieht, kreativ und gestalterisch wirkt, [...] darin aufgeht und darin seinen freien Ausdruck findet“. Zugleich betont er das Erfordernis, die Erwartung eines Erfolgs der Handlung loszulassen und frei zu sein von Sorge und Angst um sich selbst oder das eigene Ansehen. Nach Csikszentmihalyi verlangt Flow einerseits ein Streben nach Kontrolle, andererseits ein Bewusstsein dessen, dass die Situation in ihrer Gesamtheit unvorhersehbar und unberechenbar ist.*)

Diese Konzept des Flows, das die beiden Alex und Inga längst verinnerlicht haben, ist ein wesentlicher Teil der Antwort auf die Frage nach dem sehr guten Abschneiden der beiden bei den 2. Offenen Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Bouldern.

Egal wo Sie nun in unserer Sektion Ihren sicher immer auch ganz persönlichen Zugang zum Flow finden oder wieder entdecken, ob über das Bouldern, über das Klettern, das Mountainbike, über das Wandern, oder an irgendeiner anderen Stelle, Sie können nun besser verstehen, wie schön es ist, wenn es Ihnen wie Alex Opp und Inga Schäfer gelingt, und ich sage jetzt auch bewusst ganz allgemein, dem (Sport-)erleben so nahe zu kommen, dass damit ein bereicherter, zufriedener und erfüllter Alltag gelebt werden kann.



Inga Schäfer im
Boulderwettkampf in
Kaiserslautern

Foto: Stefan Schäfer



Manfred Pusch in
Projekt am Ellerbach,
Bad Kreuznach
Autor Jan Förster

^{*)} Quelle: Wikipedia, frei Enzyklopädie, <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flow.svg>, gesehen 07.05.2013