

Dietmar Sachser, *Theaterspiel*flow



*Dietmar Sachser*, geb. 1974, Schauspielstudium in London, Promotion zum Dr. phil. an der Universität der Künste Berlin. Zunächst Juniorprofessor für szenisches und darstellendes Spiel und Theaterpädagogik an der Universität Oldenburg, dann Wechsel an die EFH nach Bochum auf die Professur Ästhetische Bildung mit dem Schwerpunkt Theater. Daneben arbeitet er bundesweit als freischaffender Künstler und Workshopleiter an Theatern und Bildungseinrichtungen.

Dietmar Sachser

# THEATERSPIELFLOW

Über die Freude als Basis schöpferischen  
Theaterschaffens

Alexander Verlag Berlin

Diese Arbeit wurde im Juli 2008 an der Universität der Künste Berlin, Fakultät Darstellende Kunst, als Promotion mit dem höchsten Prädikat abgeschlossen.

Umschlagfoto: Katrin Ribbe

Fritzi Haberlandt und Peter Kurth am Thalia Theater Hamburg in Franz Molnárs *Liliom* in einer Inszenierung von Michael Thalheimer

»Michael Thalheimer hat Molnárs Rummelplatzklassiker so radikal entschlackt und entschmalzt, dass von all der schönen Prater-Seligkeit, vom Strizzi- und Dienstmadl-Sentiment rein gar nichts übrig geblieben ist. Statt Romantik gibt es Drastik, statt Tränen Sperma, statt Milieu glatte Wände, statt Budenzauber Piktogramme. Doch das Wunder geschieht: Molnárs ›Liliom‹ überlebt das Attentat – und wirkt nun so vital, als sei's ein Stück von Büchner oder Horváth. In der ausgebeinten, um reichlich Text und Personal erleichterten Fassung wird aus der wehseligen Romanze vom rauflustigen Kirmesausrufer die bitterkalte Tragödie zweier sprachloser Menschenkinder, denen auf Erden wie im Himmel nicht zu helfen ist.« DIE ZEIT

© by Alexander Verlag Berlin 2009

Alexander Wewerka, Postfach 19 18 24, 14008 Berlin

info@alexander-verlag.com

www.alexander-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten. Jede Form der Vervielfältigung, auch der auszugsweisen, nur mit Genehmigung des Verlags.

Satz, Layout und Umschlaggestaltung: Antje Wewerka

Druck und Bindung: SDL, Berlin

ISBN 978-3-89581-213-2

Printed in Germany (July) 2009

## KURZ VOR DRUCKLEGUNG

ist es an der Zeit, nochmals innezuhalten.

Den Blick zurück zu richten, ruhen zu lassen und sich all jener Menschen bewusst zu werden, die mich auf meiner Suche nach dem Theaterspiel-flow begleitet haben.

Ohne sie hätte dieses herausfordernde Vorhaben nicht gelingen können.

Meiner Schwester und meinen Eltern möchte ich von Herzen danken!

Ihre Zuversicht, Gelassenheit und Unterstützung in allen Lebenslagen haben mir Kraft gegeben, meine Arbeit zu einem solchen Abschluss zu bringen.

Euch ist dieses – mein erstes – Buch gewidmet.

Frau Prof. Dr. Kristin Wardetzky und Herrn Prof. Dr. Alfred Klaus danke ich für die außerordentlich engagierte, schlicht unübertreffliche Betreuung dieser Dissertation.

Ihre scharfsinnige Kritik und Weitsicht waren mir stets besonderer Ansporn.

Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi danke ich dafür, dass er mich in den Bergen Montanas gelehrt hat, seinen Namen korrekt auszusprechen. Aber nicht nur dafür. In langen Diskussionen konnten viele offene Fragen geklärt werden. Vor allem aber bestärkte er mich nachhaltig in meinem Wunsch, das Flow-Konzept weiterzudenken und für die Theaterkunst zu spezifizieren.

Den hervorragenden Schauspielerinnen, Schauspielern und Theatermachern, die erst mir im Gespräch und jetzt auch dem Leser dieses Buches einen einmaligen Einblick in die treibende Kraft ihrer schöpferischen, künstlerischen Praxis gewähren, gilt besondere Anerkennung: Walter Anichhofer, Fritzi Haberlandt, Jozef Houben, Keith Johnstone, Peter Jordan, Peter Kurth, Katharina Matz, Simon McBurney, Fay Lecoq,

Peter Moltzen, Bernd Moss, Markwart Müller-Elmau, Yoshi Oida, Jörg Pose, Thomas Prattki, Susanne Wolff – euch allen wünsche ich reichlich Theaterspielflow.

Danke für die erhellenden Innenansichten – es war mir ein Vergnügen!

Joachim Berndt hat mich frühzeitig an Bühnenlicht gewöhnt.

Philippe Gaulier hat mich das Sehen und Gesehen-Werden auf den Brettern gelehrt.

Jürgen Flügge war einer der entscheidenden, ersten Impulsgeber auf dem Weg nach Berlin und in der Welt des Theaters.

Irmgard Bolesta-Wagner und Dr. Antje Tschira haben mein pädagogisches Denken und Handeln wie kaum ein anderer Mensch geprägt; unvergessen bleibt, wie Antje gemeinsam mit mir in Tomintoul den Grundstein für mein wissenschaftliches Arbeiten gelegt hat.

Oliver Mühling gelang es, sich in komplexe abstrakte Sachverhalte feinfühlig einzudenken, diese zu visualisieren und grafisch überaus ansprechend umzusetzen.

Thilo Engelhardt, Hans Kullen, Bernd Öhlenschläger, Dr. Sven Radowitz, Helmut Sachser und Dr. Antje Tschira haben das Skript aufs gründlichste unter die Lupe genommen und unermüdlich die richtigen Fragen gestellt.

Bettina Peche hat wichtige Teile des Textes umsichtig und präzise in die englische Sprache übersetzt.

Vielen Dank!

Von ganzem Herzen danke ich Britta Dümpelmann. Sie hat mich viele Jahre bis kurz vor Abschluss dieses Großprojekts begleitet. Ihr außergewöhnlich kluger und inspirierter wissenschaftlicher Fokus findet sich auf jeder einzelnen Seite dieses Buches wieder.

Ich danke weiterhin der Friedrich-Ebert-Stiftung, die mir ein Promotionsstipendium gewährte und darüber hinaus meine Forschungsreisen nach London, Paris und in die Vereinigten Staaten von Amerika großzügig-

gig unterstützte. Dieser finanzielle und ideelle Rückhalt war von unschätzbarem Wert für intensives Forschen und zügiges Vorankommen.

Und wie grau und schwer wäre dieses Buch wohl ohne meine Freunde geworden, die mir all die Jahre zur Seite standen – mit mir am Elbstrand die Industriekulisse und den Sonnenuntergang bestaunten, morgens den Schanzen-Galão und abends das Hamburger-Berg-Astra genossen, mich in ihre Theater einluden, um ausgelassen zu experimentieren ...

Sie sind mir unendlich wichtig und haben – ohne es zu ahnen – eine wesentliche Grundlage für den Erfolg dieser Arbeit geliefert.



# INHALTSVERZEICHNIS

1. **Einleitung – Problemhorizont,  
Forschungsanliegen und Darstellungslogik** 13
  
2. **Flow – die freudvolle Erfahrung** 22
  - 2.1 Wohlbefinden 23
    - 2.1.1 Der Terminus: Von der Promotion zur  
Orientierungsmarke hin zum Modebegriff 28
    - 2.1.2 Flow evozierende Aktivitäten 33
    - 2.1.3 Entwicklung des Flow-Konzeptes 44
    - 2.1.4 Komponenten der Flow-Erfahrung 49
  - 2.2 Zusammenfassung und Versuch einer Definition  
für vorliegende Arbeit: Drei-Phasen-Modell von Flow 58
  
3. **Flow als Prototyp intrinsischer Motivation** 62
  - 3.1 Substanzielle und strukturelle  
Auffassungen intrinsischer Motivation 64
    - 3.1.1 Curiosity 65
    - 3.1.2 Challenge 71
    - 3.1.3 Control 73
    - 3.1.4 Context 77
    - 3.1.5 Strukturorientierte Definitionen 78
  - 3.2 Zusammenfassung 81
  
4. **Spiel als exemplarische Flow-Aktivität** 85
  - 4.1 Definitionsproblematik von  
Spiel und klassische Spieltheorien 87
  - 4.2 Vergleichende Aspekte in  
ausgewählten phänomenologischen Spieltheorien 92

- 4.2.1 Spiel als spannende Aktivität 94
- 4.2.2 Spiel als bewusstseinsverändernde Aktivität 97
- 4.2.3 Spiel als eigensinnige Aktivität 100
- 4.2.4 Spiel als kompetenzsteigernde Aktivität 101
- 4.2.5 Spiel als zweckfreie Aktivität 103
- 4.2.6 Spiel als freudvolle Aktivität 104
- 4.3 Die ernstspielhafte Haltung im Flow 105
- 4.4 Zusammenfassung 108
  
- 5. **Freude im Horizont schöpferischen Theaterschaffens** 111
  - 5.1 Freude – ein von Theaterwissenschaft und Künstlertheorien weitgehend ignoriertes Gegenstand: Gründe 112
    - 5.1.1 Über die Freude in theaterwissenschaftlichen und theaterpädagogischen Kontexten 115
    - 5.1.2 Über die Freude in schauspieltheoretischen und künstlertheoretischen Äußerungen 118
    - 5.1.3 Das »Gefühlsproblem« – über die Frage, was der Schauspieler *empfinden soll* 124
    - 5.1.4 Ein Problem wird obsolet – über die Frage, was der Schauspieler *wirklich empfindet* 130
  - 5.2 Klärung des Begriffshorizontes – Schauspielen, Spieler, Verkörpern und Figur 135
  - 5.3 Zusammenfassung 141
  
- 6. **Freudvolles schöpferisches Befinden als Idealzustand der antagonistischen schaffensästhetischen Konzepte Stanislavskijs und Lecoqs** 143
  - 6.1 Konstantin S. Stanislavskij 145
    - 6.1.1 Quellenlage, Forschungsstand und Rezeption 146
    - 6.1.2 Kein System – eine Lehre vom Theaterschaffen 149
    - 6.1.3 Die Kunst des Erlebens 151

- 6.1.4 Physische Handlungen –  
die methodische Zentralkategorie 155
- 6.1.5 Schöpferisches Befinden versus Kunst des Erlebens 161
- 6.2 Jacques Lecoq 166
- 6.2.1 Quellenlage, Forschungsstand und Rezeption 169
- 6.2.2 Physical Theatre 171
- 6.2.3 Ursprünge der Schauspielpädagogik Jacques Lecoqs 177
- 6.2.3.1 Improvisation als originäres Schaffensprinzip 180
- 6.2.4 Mimodynamisches Spiel –  
die methodische Zentralkategorie 182
- 6.2.4.1 Körper und Bewegung 185
- 6.2.4.2 Das Konzept der Neutralität 188
- 6.2.5 Schöpferisches Befinden 192
- 6.3 Zusammenfassung 195
  
- 7. **Theaterspielflow – eine Pilotstudie** 200
- 7.1 Methodisches Vorgehen und  
Besonderheit der narrativen Situationen 202
- 7.2 Die sieben Komponenten von Flow im Theaterspiel 206
- 7.2.1 Flow als holistische Erfahrung im Theaterspiel 225
- 7.3 Spezifika von Theaterspielflow –  
die Synthese von Paradoxien und Ambivalenzen 230
- 7.3.1 Gestaltung und Entrückung 236
- 7.3.2 Gebundenheit und Freiheit 244
- 7.3.3 Grenzerfahrung und Ich-Erweiterung 253
- 7.4 Relevanz für die Spieler 262
- 7.4.1 Voraussetzungen und Wiederholbarkeit 268
- 7.5 Zusammenfassung 277
  
- 8. **Theaterspielflow und Theaterpädagogik** 280
- 8.1 Theaterspielflow und ästhetische Bildung 283

8.2	Theaterspielflow – ein Konstrukt	293
8.3	Konsequenzen für die theaterpädagogische Praxis	303
8.4	Zusammenfassung	314
<b>9.</b>	<b>Schluss –</b>	
	<b>Verallgemeinerung der Ergebnisse, Grenzen und Ausblick</b>	<b>317</b>
<b>10.</b>	<b>Anhang</b>	<b>335</b>
10.1	Kurzviten der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner	335
10.2	Konkretisierung exemplarischer Verfahrensweisen zum Gestalten einer Figur nach Stanislavskij und Lecoq	341
10.3	Literatur- und Quellenverzeichnis	356
	Anmerkungen	395

## 1. EINLEITUNG – PROBLEMHORIZONT, FORSCHUNGSANLIEGEN UND DARSTELLUNGSLOGIK

Theaterspielen bereitet Freude. So trivial diese Aussage zunächst auch ausfallen vermag, umso mehr erstaunt es, dass die mit der Schauspielkunst in weiten Teilen der Gesellschaft verbundenen Antizipationen ein dominantes Gegenbild zeichnen und kolportieren, das sich aus tradierten, irreführenden Halbweisheiten zusammensetzt: Der Mythos des gefühligen, aus dem Leben schöpfenden Schauspielers, der in seiner eigenen, mitunter leidvollen Biographie wühlt, aus ihr heraus die wahren Emotionen – und seien diese noch so schmerzlich – schöpft, sie stets von neuem gebiert und sich devot und altruistisch in den Dienst der Kunst stellt.

Die Stimmen, die diesem brüskierenden, klischeehaften Zerrbild widersprechen, verhallen im Hintergrund. Eine wohltuende Ausnahme bildet hier Richard Hornby, Schauspieler, Theaterwissenschaftler und -kritiker, der in seinem Buch »The End of Acting« eine gleichsam bemerkenswerte wie provozierende Aussage trifft:

»In fact, acting is not painful at all – *good* acting, that is. Bad acting is what is painful, not only to the audience but to the actor himself; nothing is more frustrating than not being able to ›get‹ the character, the feeling of forcing something that just will not happen. But good acting is exhilarating, all the more so when portraying moments of intense suffering. When these are going right, everything seems to be moving of *its* own accord, my tears flow without my having to force them, I howl in agony with astonishing intensity and I am thrilled by my own performance, enjoying it in exactly the same way the audience does. [...] It is not like crying in real life, but it is far from being a cold mechanical experience. It is almost indescribable joy.«<sup>1</sup>

Bemerkenswert sind diese Ausführungen, da Hornby Bühnenmomente intensiven Leides offensichtlich als genussvoll und erheiternd empfindet und damit zwei gemeinhin als unvereinbar angesehene Sphären miteinander verknüpft.

Provozierend ist diese Äußerung insofern, da sie die Grundfesten eines sich seit dem 18. Jahrhundert zunächst in Schauspieltheorien, dann in Künstlertheorien manifestierenden, später innerhalb von Theaterwissenschaft und -pädagogik kultivierten und bis heute von »Theaterschaffenden« und »Sich-mit-Theater-Befassenden« zumeist leidenschaftlich diskutierten Desiderates erschüttert: die des sogenannten »Gefühlsproblems«, das sich um die Frage dreht, *ob der Schauspieler empfinden soll*. Hornby unterminiert diesen Streit, indem er einen für »gutes Theater-spiel« charakteristischen *Erfahrensmodus jenseits von emotionaler Hitze und kühler Distanz* postuliert. Er charakterisiert diesen als eine »nahezu unbeschreibliche Freude«, die sich ohne »Gewaltanwendung« einstellt, die sich verselbständigt und begleitet wird von einem eigenen Rhythmus. In Hornbys Darstellung kommen sowohl das Ergriffensein vom eigenen schauspielerischen Handeln als auch das Gefühl einer gesteigerten Wahrnehmung dessen, was er gerade tut, prägnant zum Ausdruck.

Hornbys Vokabular und Ausdrucksweise sind vergleichbar mit Schilderungen sogenannter *Flow-Erfahrungen*. Flow, zu Deutsch fließen, strömen, umschreibt einen ganzheitlichen emotionalen Zustand, der Außenwelt, Handlung und innere Befindlichkeit in einem Ganzen optimal integriert und auf die Forschungsarbeiten von *Mihaly Csikszentmihalyi* (man spricht »Tschik-sent-mi-hai«) seit den ausgehenden 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts zurückgeht.<sup>2</sup>

Der mitunter oszillierende Begriff der Flow-Erfahrung bezeichnet ein holistisches, das heißt mehrere Komponenten einschließendes Gefühl des freudvollen Aufgehens in einer Aktivität:

Man fühlt sich einer herausfordernden Aktivität gewachsen, die Handlung verläuft flüssig und unterbrechungsfrei wie von selbst, einer »inneren Logik« folgend. Der Aufmerksamkeitsfokus gilt vollständig der gerade ausgeübten Tätigkeit – so werden irrelevante Reize ausgeblendet und verschwinden aus dem Bewusstsein. Eine gesteigerte Wahrnehmung innerer oder äußerer Vorgänge und eine veränderte Zeitwahrnehmung stellen sich ein. Aus diesem Erleben heraus erfährt das Individuum einen Zuwachs an Kompetenz.

Während Flow als psychologisches Konzept sowohl in sportlichen und spielerischen Bereichen, als auch in Arbeitstätigkeiten bis hin zu den bildenden Künsten mitunter eingehend untersucht und nachgewiesen wurde, blieben die darstellenden Künste von dieser Entwicklung bisher fast gänzlich unberücksichtigt (vgl. Kapitel 2).

Das Flow-Konzept, so muss konstatiert werden, ist bis dato weder zentraler Gegenstand theaterwissenschaftlicher oder künstlertheoretischer, noch theaterpädagogischer Theoriebildung gewesen.

Hier setzt die vorliegende Untersuchung an. Sie stellt das Phänomen schöpferischer Freude und deren Relevanz für schöpferisches Theater-schaffen in das Zentrum ihres Forschungsinteresses.

Dass das hier verhandelte Phänomen der freudvollen Erfahrung von Theaterspielern in Proben- und Aufführungssituationen nicht als oberflächlicher Spaß, profane Belustigung oder eine wie auch immer geartete Form des »Cool Fun«, einer »auffallende[n] Spielart postdramatischen Theaters«<sup>3</sup>, misszuverstehen ist, ist naheliegend. Vielmehr liegt dieser Arbeit ein Theaterverständnis zugrunde, in dem das Verkörpern von Figuren zentraler Bestandteil ist (vgl. Kapitel 5.2). Gerade hier, in den damit verbundenen gestalterischen Prozessen, so die These, ist ein vom Selbstkonzept unablässiges, ganzheitliches freudvolles Ergriffensein verankert, das nicht nur eine elementare Kategorie für die schöpferische Theaterarbeit professioneller Schauspieler darstellt, sondern auch für »Laienspieler« von fundamentaler Relevanz ist. Damit wird auch die wissenschaftstheoretische Verortung der vorliegenden Untersuchung deutlich: Sie bewegt sich zwischen Theaterwissenschaft (insbesondere den hier eingeordneten Bereichen der Künstlertheorien<sup>4</sup>) und Theaterpädagogik und leistet einen Beitrag zu deren jeweiliger Theoriebildung. Zwischen beiden Disziplinen gibt es zahlreiche Schnittmengen und Wechselbeziehungen. Während die erste Disziplin einen vielfältigen und uneinheitlichen Großbereich umschließt, der sich vorwiegend mit »Theater als Kunstform« befasst (vgl. Kapitel 5.1), richtet das vergleichsweise junge und noch überschaubare Fach der Theaterpädagogik sein primäres Interesse auf die künstlerisch gestaltenden Subjekte (vgl. Kapitel 8.3).

Die Leitmaxime, die diese ambipolare Verortung der Untersuchung zwischen Kunst und Pädagogik erfordert, lautet, dass Theater zu keinem Zeitpunkt pervertiert werden darf, indem es als Methodenlieferant für andersthematische Zwecke (hier beispielsweise dem »Herstellen von Freude« zum reinen Selbstzweck) instrumentalisiert wird. Dies sollte nach meiner Überzeugung für die Theaterpädagogik als eigenständiges Fach insgesamt gelten: Sie sollte immer im »Licht der Kunst und im Gegenlicht der Pädagogik« stehen; das »ästhetische Primat der Theaterarbeit, das künstlerische Moment, von dem das Theater lebt und folglich auch die Theaterpädagogik, ist unhintergebar.«<sup>5</sup>

Vor dem hier skizzierten Hintergrund lassen sich fünf Forschungsanliegen formulieren:

- 1.) Die Flow-Erfahrung soll definiert, das Flow-Konzept, der Fixpunkt vorliegender Arbeit, theoretisch umfassend untersucht und einer kritischen Betrachtung unterzogen werden.
- 2.) Das Phänomen der Freude soll in theaterwissenschaftlichen und künstlertheoretischen Beiträgen offengelegt, anhand des Prüfsteins künstlerischer Praxis verifiziert und als Theaterspielflow spezifiziert werden.
- 3.) Auf der Basis der im Untersuchungsverlauf gewonnenen Erkenntnisse soll ein Konstrukt des *Theaterspielflow* entwickelt werden, in dem individuelle, situative und kunstformspezifische Bedingungsfaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung der freudvollen Erfahrung synthetisiert und sinnvoll aufeinander bezogen werden können.
- 4.) Theaterschaffenden (Theaterpädagogen, Schauspiellehrern, Regisseuren, Schauspielern) sollen konkrete, *Theaterspielflow* förderliche Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.
- 5.) Die Untersuchung soll klären, warum und auf welche Weise die freudvolle Erfahrung für schöpferische Theaterarbeit professioneller und nichtprofessioneller Spieler von besonderer Relevanz ist.

Die Erforschung einer solch komplexen und unfesten Materie wie der des schöpferisch-theatralen Gestaltens im Allgemeinen und des hier in-

teressierenden flüchtigen Gegenstands der freudvollen Erfahrung im Speziellen ist nur über einen interdisziplinären Zugriff möglich.

Nur mittels eines hermeneutisch-interpretativen Verfahrens, das sich in einem Spannungsfeld von Psychologie, Theaterwissenschaft, Künstlertheorie, Schauspielpraxis und Theaterpädagogik bewegt, kann eine als Grundlagenforschung konzipierte und abgefasste Untersuchung zu konsistenten Ergebnissen gelangen.

Monokausale und monodisziplinäre Erklärungsversuche würden die ohnehin schon vorhandenen Vorbehalte und die keineswegs immer zu Unrecht hervorgebrachte Kritik von Wissenschaftlern theaterferner Gebiete gegenüber denjenigen, die sich mit der Theoretisierung von theatralen Gestaltungsprozessen befassen, nur noch verhärten. Der Psychologe Strongman urteilt stellvertretend: »those who write about the theatre [...] are speaking in ways that would make the conventional scientifically based psychologist uneasy. They dive into a sea of speculation and swim strongly in apparent ignorance of the depths beneath them.«<sup>6</sup>

Vor diesem Hintergrund ist es naheliegend, die Psychologie als empirische Naturwissenschaft zum Ausgangspunkt und zur Orientierungsmarke der vorliegenden Untersuchung zu wählen und zunächst in den Dienst einer umfassenden theoretischen und phänotypischen Bestimmung der freudvollen Erfahrung zu stellen.

Ausgehend von der Einordnung von Flow in die Wohlbefindensforschung und einer Abgrenzung des Terminus Freude von Begriffen wie Vergnügen, Glück und Zufriedenheit, wird zunächst nach den Gründen für die Popularität von Flow in Wissenschaft und Lebenswelt gesucht.

Die Forschungswege von Csikszentmihalyi und anderer Forscher, welche die Flow-Theorie mit-, weiterentwickelt und theoretisch untermauert haben, werden skizziert. An konkreten Fallbeispielen wird erläutert, welche situativen und aktivitätsspezifischen Voraussetzungen und Konstanten das Eintreten und die Aufrechterhaltung der Flow-Erfahrung begünstigen.

Die Flow-Erfahrung wird über ihre Charakteristika, ihre Komponenten definiert. Jedoch hat sich in der weltweiten Flow-Forschung bisher

keine einheitliche Definition durchsetzen können. Die Beschreibungen ähneln einander; die Anzahl der Komponenten variiert dagegen mitunter erheblich (selbst in Csikszentmihalyis eigenen Schriften) und rangiert zwischen sechs und dreizehn Merkmalen.

Aus der Diskussion einschlägiger, nebeneinander bestehender Bestimmungsversuche heraus schließt dieses Kapitel mit einer für die vorliegende Untersuchung maßgebenden, in einem Drei-Phasen-Modell angelegten Definition der Flow-Erfahrung (Kapitel 2).

Mit dem Ziel einer weiteren theoretischen Durchdringung des Flow-Konzeptes und der freudvollen Erfahrung zu eigenen Einzelkomponenten befassen sich die beiden daran anschließenden Untersuchungsteile. Über das Extrapolieren vielfältiger motivationstheoretischer und spieltheoretischer Bezüge wird einerseits hinterfragt, inwiefern Flow als *Prototyp intrinsischer Motivation* betrachtet werden kann, andererseits den Gründen nachgegangen, warum gerade *Spiele exemplarische Flow evozierende Aktivitäten* darstellen.

Im Bereich der Motivationstheorien werden sowohl *substanzorientierte* Erklärungsversuche, die personinhärente Antriebe wie beispielsweise Neugier und Herausforderung postulieren, als auch *strukturorientierte* Erklärungsversuche, die den Anreiz innerhalb einer Tätigkeit verankert sehen, zur Beantwortung der vorangestellten Frage herangezogen.

Im Bereich des Spiels ist es die phänomenologisch ausgerichtete Forschung, die erhellt, warum gerade spielerische Aktivitäten günstige Settings aufweisen, auf deren Basis Flow-Erfahrungen entstehen und bestehen können (Kapitel 3 und 4).

Mit den vorangegangenen drei Kapiteln ist die Grundlage für den an dieser Stelle vorzunehmenden Perspektivwechsel geschaffen. Der Fokus richtet sich fortan auf die Kunstform des Theaterspiels und deren konkrete Produktionsbedingungen.

Ausgehend von der Tatsache, dass sowohl Theaterwissenschaft als auch Künstlertheorien das schöpferische Moment der Freude in ihren Untersuchungsfeldern und Entwürfen weitgehend ignorieren, werden einige hypothetische Erklärungen für diesen defizitären Umstand vorangestellt. Sie bilden die Ausgangssituation für das weitere Vorgehen, das zunächst

darin besteht, in eben diesen Kontexten nach Äußerungen über Freude und der ihr gegebenenfalls attestierten Relevanz zu forschen. Die diesbezüglichen, unter anderem von *Aristoteles* über *Turner*, *Gebauer* und *Wulf*, *Schechner*, *Emigh* bis hin zu *Brecht*, *Wachtangow*, *Meyerhold*, *Reinhardt*, *Mnouchkine* und *Brook* getroffenen Aussagen sind zweifelsohne markant, bisher aber kaum bewusst zur Kenntnis genommen worden. Dies mag nicht zuletzt am langen Schatten des eingangs bereits erwähnten »Gefühlsproblems« liegen, dem an dieser Stelle nochmals vertiefend nachgegangen wird. Allerdings wandelt sich im Zuge dieser hier nachgezeichneten Debatte die ursprüngliche Frage, was der Schauspieler *empfinden soll*, sukzessiv dahingehend, was der Schauspieler *wirklich empfindet*. Diese Formulierung der Fragestellung zielt auf eine Erörterung der aktivitätsspezifischen Eigenart des Theaterspiels, für die charakteristisch ist, dass ein Spieler immer zugleich Subjekt und Objekt seiner Kunst ist und sich schöpferisch gestaltend stets als Ich und Figur bewegt. Dieses Verhältnis wird problematisiert und als Ausgangspunkt gewählt, um die freudvolle Erfahrung zu *lokalisieren* (Kapitel 5).

Im Bestreben, diese zu *konkretisieren*, wird auf die *antagonistischen* künstlertheoretischen Positionen Konstanin Sergeevič Stanislavskijs und Jacques Lecoqs zurückgegriffen. Ihre einflussreichen schauspielpädagogischen Konzeptionen werden einer umfassenden Betrachtung unterzogen, in der die *jeweilige methodische Zentralkategorie* herausgearbeitet und auf den mit ihr *einhergehenden Idealzustand schöpferischen Wohlbefindens* hin untersucht wird.

Stanislavskijs methodische Zentralkategorie, die *physischen Handlungen*, sind mittlerweile in einer ganzen Reihe von Büchern behandelt worden. Welche *Konsequenz* diese sich in den physischen Handlungen konzentrierende Neuausrichtung seiner Lehre aber auf das schöpferische Wohlbefinden der Schauspieler hat, blieb bisher unbeachtet beziehungsweise unerkannt. Lediglich *Sharon Carnicke* befasst sich eingehender mit »Stanislavsky's lost term«, mit dem »experiencing«. In diesem Kontext erwähnt sie die Flow-Erfahrung – eine vertiefende Betrachtung bleibt jedoch aus.<sup>7</sup>

Lecoqs methodische Zentralkategorie, das *mimodynamische Spiel*, wurde bisher kaum rezipiert. Im vergleichsweise begrenzten Kanon wissen-

schaftlicher Auseinandersetzung mit Lecoqs Schauspielpädagogik ist *Simon Murray* bis dato der Erste und Einzige, der diese Kategorie in zwei Publikationen extrapoliert und tiefergehend diskutiert hat.<sup>8</sup> Dem an dieses Konzept gebundenen Zustand schöpferischen Wohlbefindens wird erstmals in der vorliegenden Arbeit nachgegangen.

Im Idealzustand schöpferischen Wohlbefindens – soviel sei vorweggenommen – tangieren sich die beiden konträren, oft als unversöhnlich dargestellten und mit vielen Missverständnissen, Vorurteilen und Fehlinterpretationen behafteten schaffensästhetischen Entwürfe des Russen und des Franzosen (Kapitel 6).

Aufgrund ihrer vagen Terminologien und ihres inhaltlichen Facettenreichtums können beide Künstlertheorien noch keine hinreichenden Konkretisierungsleistungen bezüglich des Phänomens der Freude erbringen. Aus diesem Grund ist es logisch und konsequent, sich im folgenden Kapitel von den Künstlertheoretikern ab- und den darstellenden Künstlern zuzuwenden.

Auf der Basis persönlicher Gespräche<sup>9</sup> mit etablierten Schauspielerinnen und Schauspielern (darunter beispielsweise Simon McBurney vom Théâtre de Complicité London, Yoshi Oida vom Théâtre des Bouffes du Nord Paris und Fritzi Haberlandt vom Maxim Gorki Theater Berlin) wird in diesem Teil der Untersuchung ein Erlebnispanorama entfaltet. Hierin werden die Aussagen über das schöpferische Moment der Freude in Themenfeldern kategorisiert, zusammengefasst und ausgewertet. Die Künstler sprechen über die schwere Beschreibbarkeit und Flüchtigkeit des Phänomens Freude und verbalisieren diese in Bildern und Metaphern. Sie äußern sich über die paradoxe Schaffensbasis als Grundlage der freudvollen Erfahrung, über situative »Freiheit« und »Offenheit«, über den Herausforderungscharakter, über das Spannungsfeld von »kontrollieren« und »gehen lassen können«, über die Gegenwartsbezogenheit als einen grundlegenden Erfahrungsmodus, über das Zeiterleben, das Gefühl des »Selbstflusses« und über die gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit. Sie nennen ferner Voraussetzungen für das Eintreten der freudvollen Erfahrung und betonen deren Relevanz für persönliches Wachstum, Lernen und Zugewinn an Kompetenz. Aus den Ergebnissen

dieser Pilotstudie lässt sich eine spezifische Form der Flowerfahrung für Theaterspiel ableiten (Kapitel 7).

Die hier gewonnen Erkenntnisse werden wiederum in Bezug zu der »Erfahrung des Dazwischen« gestellt, einem theaterpädagogischen Paradigma, an das die Bildungsmöglichkeiten des theaterspielenden Subjekts gebunden werden.

Am Ende der Untersuchung wird der Versuch unternommen, ein Konstrukt des *Theaterspielflow* zu entwickeln, in das die (motivations)psychologischen, spieltheoretischen, theaterwissenschaftlichen, künstlertheoretischen und aus der künstlerischen Praxis gewonnenen Erträge einfließen. Dieses soll nicht zuletzt der schauspielerischen Praxis zugute kommen. Hier werden Überlegungen für theaterpädagogische Arrangements angestellt, welche dem Theaterspielflow förderlich sind (Kapitel 8).

Durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis verliert sich die Arbeit weder im Elfenbeinturm der Wissenschaft noch in den Niederungen profaner Praxisanleitungen. Erst durch das Zusammenspiel verschiedener Blickwinkel entsteht ein komplexes, vielschichtiges Bild, dessen Intention es ist, Experten, fachkundigen und fachfremden Lesern gleichermaßen zugänglich zu sein. So endet die Arbeit auch nicht in dem Bestreben, ein starres Netzwerk an Regelmäßigkeiten zur Vorhersage und Planung der freudvollen Erfahrung für das Theaterschaffen zu fixieren. Viel stärker ist das Anliegen, eine schlüssige, aber stets offene Szenerie darzulegen, in der ganz unterschiedliche Einzelaspekte ineinandergreifen, die im adaptiven Transfer auf die jeweilige künstlerische und pädagogische Praxis nutzbar gemacht werden können.

## 2. FLOW – DIE FREUDVOLLE ERFAHRUNG

»Erlebensorientierung ist die unmittelbarste Form der Suche nach Glück.«<sup>10</sup>

Schulzes alltagssoziologische Erkenntnis beschreibt ein leicht zu beobachtendes Phänomen unserer Gesellschaft: Erlebnisse werden auf vielfältige Weise aufgesucht und zunehmend als Indikator für Lebensqualität angesehen – ein erfülltes Leben ist voller Erlebnisse.

Die Frage, die sich aufdrängt, könnte lauten: Welche Erlebnisse stimmen uns glücklich? Oder: Gibt es *das* »Glückserlebnis«? Oder: Was ist überhaupt Glück? Die Antworten würden gewiss höchst unterschiedlich ausfallen.

Die Wurzel des Wortes »Glück« stammt aus dem Mittelhochdeutschen. »Gelücke« bedeutete ursprünglich, dass ein Topf und der dazugehörige Deckel genau zueinander passten.<sup>11</sup> Zwei Teile, so könnte man etwas abstrakter formulieren, ergeben stimmig und harmonisch ein zusammengehöriges Ganzes.

Glück, Freude, Zufriedenheit etc. sind zentrale Anliegen des Menschen. Es sind Begriffe im Horizont von Wohlbefinden, denen auf vielen Ebenen unterschiedlich starke Beachtung geschenkt wird: philosophische, theologische, psychologische, neurowissenschaftliche und medizinische Abhandlungen, esoterische, aber auch schlicht und konkret alltagsbezogene Lebenswünsche und -strategien belegen, wie weit das Themenfeld gefächert ist. Problematisch wird dessen Spannweite erst in wissenschaftlichem Kontext und im Bemühen um begriffliche Klärungen und definitorische Präzision.

Vor diesem Hintergrund wird für die vorliegende Untersuchung zunächst eine Einordnung der *Flow-Erlebnisse* in die Wohlbefindensforschung als Ausgangspunkt gewählt, an die sich eine kritische Auseinandersetzung mit dem mittlerweile »geflügelten Terminus« Flow anschließt. In den darauffolgenden Kapiteln wird Csikszentmihalyis Forschungsleistung rekonstruiert und die Entwicklung des Flow-Konzeptes dargelegt. Die hier nachgezeichnete Entwicklungslinie mündet in

eine Diskussion der einschlägigen, im aktuellen Flow-Diskurs nebeneinander bestehenden Flow-Definitionen und schließt mit einer für die vorliegende Arbeit verbindlichen Definition des Phänomens als *Drei-Phasen-Modell* der *Flow-Erfahrung*.

## 2.1 Wohlbefinden

Die Flow-Erfahrung steht im Kontext der Suche nach und der Relevanz von Wohlbefinden. In unterschiedlichen Forschungs- und Lebensbereichen wird »Wohlbefinden« immer mehr Bedeutung beigemessen: Die Psychologie beschäftigte sich lange Zeit fast ausschließlich mit Störungen und Krankheiten und entdeckte erst Mitte des 20. Jahrhunderts Gesundheit und Wohlbefinden als Forschungsgegenstand (vgl. Kapitel 2.1.1). Die Medizin – und das gesamte Gesundheitswesen – haben mittlerweile das Wohlbefinden bei Prävention und Heilung als einen der wesentlichen Faktoren erkannt. In den Erziehungswissenschaften wird Wohlbefinden zum Beispiel auf der Ebene von »angstfreiem Lernen« und im Kontext von Handlungs-, Produktions- und Subjektorientierung diskutiert. Esoterikmarkt, Ratgeberliteratur und Wellnesscenter – all das soll unserem Wohlbefinden zuträglich sein.

Eine kulturkritische Analyse, bisher nur zu hypothetischen Aussagen gelangt, kommt zu zwei entgegengesetzten Annahmen. Die erste vermutet, dass erst durch den relativ hohen, gesicherten Lebensstandard westlicher Industriegesellschaften die Voraussetzung gegeben ist, sich mit den positiven Seiten des Lebens auseinanderzusetzen und diese zu kultivieren. Entgegengesetzte Spekulationen mutmaßen, dass die zunehmende Ausbreitung des Themenfeldes auf einen Mangelzustand zurückzuführen ist. Demzufolge würde Wohlbefinden zwar angestrebt, aber relativ selten tatsächlich erreicht.<sup>12</sup>

In einer strukturierenden Zusammenschau des Forschungsgebiets »Wohlbefinden« unterscheidet Becker zwischen den Zweigen *aktuelles Wohlbefinden* und *habituelles Wohlbefinden*. Das *aktuelle Wohlbefinden* bezeichnet das gegenwärtige Erleben einer Person, das positive Gefühle,

Stimmungen, körperliche Empfindungen und Beschwerdefreiheit einschließt. Hierunter anzuordnen sind auch intensive Glücksgefühle oder die von Maslow (vgl. Kapitel 2.1.1) beschriebenen Höhepunkterfahrungen (engl. *peak experiences*).<sup>13</sup>

Bei *habituellem Wohlbefinden* handelt es sich dagegen um eine relativ stabile Eigenschaft, die das für eine Person typische Wohlbefinden beschreibt. Es kommt primär durch kognitive Entwicklungsgänge, durch »Urteile über *aggregierte* emotionale Erfahrungen« zustande.<sup>14</sup> Das *habituelle Wohlbefinden* bezieht sich auf Erfahrungen, die sich über längere Zeiträume (Wochen, Monate, längere Lebensphasen) erstrecken und ist demzufolge an relativ stabile Personen- und Umweltbedingungen geknüpft. Das *aktuelle Wohlbefinden* ist hingegen zeitlich begrenzt (Sekunden, Minuten bis hin zu einigen Stunden) und von relativ kurzfristigen Faktoren abhängig.<sup>15</sup>

Das Strukturmodell macht deutlich, dass es ein »breites Spektrum von Zuständen des Wohlbefindens gibt, die sich einerseits im Intensitätsgrad sowie der inhaltlichen Färbung, andererseits hinsichtlich der damit verbundenen Grade der Erregung und Aktiviertheit voneinander unterscheiden«.<sup>16</sup>

Der Fokus vorliegender Ausführungen richtet sich auf den Bereich des *aktuellen psychischen Wohlbefindens* (Abb. 1) und das damit verbundene Theorienspektrum, insbesondere auf den Spezialfall der hier eingegliederten Flow-Erfahrung (hier »Flow-Erlebnis«).

Die im Strukturmodell vorgenommene Unterteilung in *positive Gefühle*, *positive Stimmung* und *aktuelle Beschwerdefreiheit* ist für dieses Vorhaben unerheblich, die Zuteilung der Flow-Erfahrung unter *positive Stimmung* kritikwürdig: Becker unterscheidet Stimmungen von Gefühlen durch »ihre fehlende Intentionalität, längere Erstreckung und meist schwächere Intensität«.<sup>17</sup> Auf die Flow-Erfahrung treffen diese Bestimmungskriterien nicht zu: Flow kann, wie Gefühle, sehr wohl intentional, also auf einen Gegenstand gerichtet sein (so werden Flow evozierende Aktivitäten immer wieder bewusst aufgesucht), ist auf relativ kurze Zeiträume beschränkt und oft von hoher Intensität. Insofern könnte man

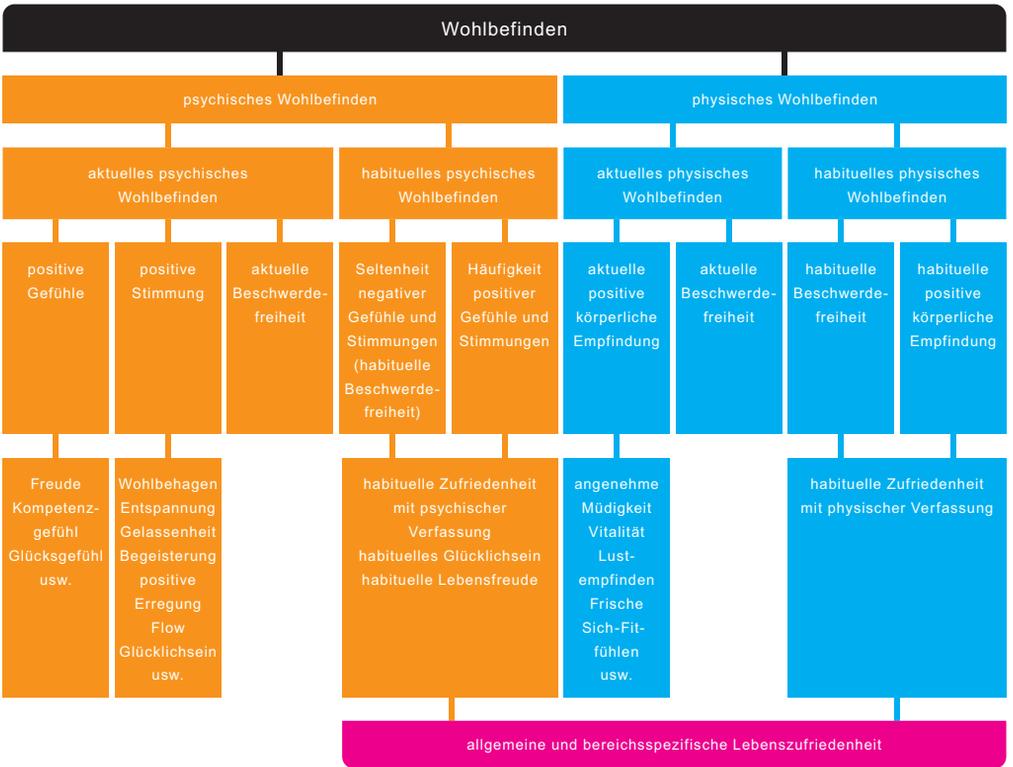


Abb. 1: Strukturmodell des Wohlbefindens (nach Becker, P., 1994<sup>2</sup>, S. 14).

hier durchaus von Flow als einem Gefühl sprechen. Unerheblich ist diese Einteilung insofern, da Flow eine Spezialform des *aktuellen psychischen Wohlbefindens* darstellt, die durch das Auftreten verschiedener Komponenten bestimmt werden kann (vgl. Kapitel 2.1.4). In ihr heben sich die im Modell wohl primär aus strukturellen, denn nach inhaltlich eindeutigen Aspekten vorgenommenen Grenzen dieser Dreiteilung auf.

Aus dem vorliegenden Strukturmodell geht noch keine terminologische Klärung dessen hervor, was unter den einzelnen Begriffen, die das subjektive Wohlbefinden näher bestimmen, zu verstehen ist. Csikszentmihalyi unterscheidet im Bestreben um definitorische Klarheit zwischen Freude und Vergnügen:

»Vergnügen ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität, bringt jedoch an sich noch kein Glück hervor. Schlaf, Ruhe, Essen und Sex verschaffen einem *homöostatische* Erfahrungen, die das Bewußtsein [18] ordnen, wenn die Bedürfnisse des Körpers sich bemerkbar gemacht und psychische Entropie ausgelöst haben. Aber sie bewirken kein psychologisches Wachstum. Sie vermitteln dem Selbst [19] keine Komplexität. Vergnügen hilft, die Ordnung aufrechtzuerhalten, doch an sich kann es keine neue Ordnung im Bewußtsein schaffen. [...] Freude findet statt, wenn man nicht nur eine bestehende Erwartung, ein Bedürfnis oder einen Wunsch erfüllt hat, sondern über seine Vorprogrammierung hinausging und etwas Unerwartetes erreichte [...] Erfahrungen, die Vergnügen bereiten, können ebenfalls Freude machen, aber die beiden Gefühle sind recht unterschiedlich. Jeder hat zum Beispiel Spaß am Essen. Freude am Essen ist jedoch etwas anderes. Ein Gourmet hat Freude am Essen, wie jeder andere, der einer Mahlzeit genügend Aufmerksamkeit schenkt, um die verschiedenen dadurch ausgelösten Gefühle unterscheiden zu können.«<sup>20</sup>

Csikszentmihalyi führt hier ein signifikantes Unterscheidungsmerkmal an: Vergnügen entsteht bereits bei Prozessen homöostatischer Bedürfnisbefriedigung, während Freude an das Wachstum des Selbst gebunden ist (vgl. Kapitel 2.1.4).

Zur weitergehenden terminologischen Klärung ist es unumgänglich, die für Csikszentmihalyis Gesamtwerk charakteristische, eigentümliche

begriffliche Vermengung zu problematisieren. Hier mangelt es an terminologischer Stringenz und Konsequenz; die mitunter wechselhaften Begrifflichkeiten wie Glück, Spaß, Vergnügen, Freude, optimale Erfahrung, Hochgefühl, autotelisches Erleben etc. (vgl. Kapitel 2.1.1) stehen oft unreflektiert und gleichbedeutend für die Flow-Erfahrung nebeneinander.

Insbesondere die Abgrenzung von Freude zu Glück – dem am häufigsten synonym für die Flow-Erfahrung stehenden Terminus (das kommt auch in dem oben angeführten Zitat zum Ausdruck) – ist unerlässlich.

Mayring schlägt zum Zwecke einer terminologischen Bestimmung eine theoretisch gut begründbare Unterscheidung nach vier Faktoren subjektiven Wohlbefindens vor:<sup>21</sup> Einen negativen Wohlbefindensfaktor (Freiheit von subjektiver Belastung)<sup>22</sup>, einen positiven kurzfristigen (Freude)<sup>23</sup>, einen positiven langfristigen (Glück)<sup>24</sup> und einen kognitiven Wohlbefindensfaktor (Zufriedenheit)<sup>25</sup>. Sie stiften Ordnung und begriffliche Schärfe und begründen die für vorliegende Untersuchung getroffene Entscheidung, Flow als Freude (nicht als Glück) und die Flow-Erfahrung als freudvolle Erfahrung (nicht als glückliche Erfahrung oder Glückserlebnis) zu bestimmen. Denn im Gegensatz zum Terminus Glück, der primär einen umfassenden, mittel- oder langfristigen Wohlbefindenszustand charakterisiert, bezeichnet Freude ausschließlich einen relativ kurzfristigen, situationsgebundenen Zustand positiver Gefühle.

In dem für diese Forschungsarbeit herangezogenen Quellenmaterial bleiben die Begrifflichkeiten im Horizont der Flow-Erfahrung stets vage und facettenreich. Hier findet keine Differenzierung der Termini Freude, Glück, Spaß, Lust, Hochgefühl, besondere Energie bis hin zu Rausch und Trance etc. statt. Weder in den Theorien zu intrinsischer Motivation (vgl. Kapitel 3), noch in den spieltheoretischen Entwürfen (vgl. Kapitel 4) und auch nicht in den theaterwissenschaftlichen Abhandlungen, in den künstlertheoretischen Positionen (vgl. Kapitel 5 und 6) und den Äußerungen der Schauspielerinnen und Schauspieler (vgl. Kapitel 7) ist die hier angestrebte begriffliche Stringenz a priori gegeben. Die Flow-Erfahrung lässt sich daher letztendlich nur über ihre Bestimmungsanteile, ihre Komponenten, erfassen und beschreiben. Diese sollen in den folgenden

Kapiteln sukzessive beleuchtet werden und zu einer Definition der freudvollen Erfahrung führen.

### *2.1.1 Der Terminus: Von der Promotion zur Orientierungsmarke hin zum Modebegriff*

Das Schlüsselwort Flow lieferte Csikszentmihalyi ein Dichter, der seine emotionale Befindlichkeit beim Bergsteigen – seiner bevorzugten Freizeitaktivität – folgendermaßen beschreibt: »[...] man erobert nichts anderes, als Dinge, welche in einem selbst liegen ... Die Handlung des Schreibens rechtfertigt das Dichten. Beim Klettern ist es dasselbe: Erkennen, daß man ein einziges Fließen ist. Der Zweck dieses Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im *flow* zu bleiben. Es ist keine Aufwärtsbewegung, sondern ein kontinuierliches Fließen.«<sup>26</sup>

Aus dieser Erlebnisschilderung geht bereits hervor, dass es sich bei Flow nicht um ein »Hochgefühl« oder »high sein« handelt (das sich in der Regel *nach* dem Vollzug einer Handlung, als ein resultierender exklusiver Ausnahmezustand einstellt), wie es immer wieder leichtfertig dargestellt wird (dies gilt teilweise auch für Csikszentmihalyis populärwissenschaftliche Arbeiten), sondern um ein Kontinuum – wohl von begrenzter Dauer –, in dem sich das Bewusstsein in einem geordneten, negentropischen<sup>27</sup> Zustand befindet, der die Ordnung des Selbst bestätigt. Csikszentmihalyi abstrahiert diesen Zustand wie folgt: »Es handelt sich um den Zustand, den wir *Negentropie*, optimales Erleben oder *flow* nennen [...]. Es tritt dann ein, wenn alle Inhalte des Bewusstseins zueinander und zu den Zielen, die das Selbst der Person definieren, in Harmonie stehen. Solche Zustände bezeichnen wir subjektiv als Vergnügen, Glück, Befriedigung, Freude. Weil das Selbst die Tendenz hat, sich selber zu reproduzieren, und weil es während dieser Episoden optimalen Erlebens die größte Übereinstimmung mit der eigenen Zielstruktur erreicht, wird das Aufrechterhalten des *flow*-Zustandes eines der Hauptziele des Selbst.«<sup>28</sup>

Die erste Auseinandersetzung mit der freudvollen Erfahrung – zehn Jahre bevor Csikszentmihalyi den Begriff des Flow in den wissenschaftli-

chen Diskurs einführte (siehe unten) – beginnt Csikszentmihalyi in seiner Dissertation im Jahre 1965. Seine empirische Untersuchung basierte auf Beobachtungen bei einer Gruppe männlicher Künstler, die unter großem Zeitaufwand, hoch konzentriert und in die Tätigkeit versunken malten und an Skulpturen arbeiteten, obwohl sie weder Anerkennung noch Belohnungen für ihr Kunstschaffen erwarteten. Und trotz der erheblichen Anstrengungen erlebten die Künstler ihre Arbeit als überaus freudvoll. Csikszentmihalyi schloss aus seinen Beobachtungen, dass die Handlung des Malens für die Künstler nicht durch einen erwarteten Zielzustand (zum Beispiel Belohnungen in Form von Anerkennung oder Geld) attraktiv wird, sondern dass die Gründe hierfür in der Aktivität selbst liegen, die Handlung quasi in-sich-belohnend ist. Mit dieser Annahme betrat Csikszentmihalyi damals nur wenig erforschtes, theoretisches Neuland: den Bereich intrinsischer Motivation (vorerst: intrinsisch = in sich belohnend, vgl. Kapitel 3). Das damals herrschende Paradigma erklärte alles Verhalten nach inneren Trieben und äußeren Belohnungen.<sup>29</sup>

Begrifflich am nächsten kam dem von Csikszentmihalyi untersuchten Phänomen die Beschreibung von Gipfelerlebnissen (»peak experiences«) durch Abraham Maslow (1908–1970). Maslow, ein Begründer der »Humanistischen Psychologie«<sup>30</sup>, postulierte 1954 in seinem Buch »Motivation and Personality« eine Hierarchie der Bedürfnisse. Danach sind existenzielle (zum Beispiel Nahrungsaufnahme, Sicherheit), soziale (zum Beispiel Kommunikation, Beziehungen) und Ich-Bedürfnisse (zum Beispiel Sinnfindung, Selbstverwirklichung) hierarchisch geordnet. Erst wenn »niedere« Bedürfnisse befriedigt sind, können die »höheren« Bedürfnisse, zum Beispiel Selbstverwirklichung, befriedigt werden.<sup>31</sup> Maslows Beobachtungen von Künstlern gleichen denen von Csikszentmihalyi. Er nennt solche Erlebnisse Gipfelerlebnisse (oder mystische Erfahrung); sie treten bei »selbstverwirklichenden Menschen« auf, deren Aktivitäten der Befriedigung höherer Bedürfnisse dienen, und stehen im Kontext einer ganzen Reihe von weiteren Merkmalen, die Maslow selbstverwirklichenden Menschen zuschreibt (differenzierte Wahrnehmung der Realität und bequemere Beziehung zu ihr<sup>32</sup>, Akzeptanz von sich

selbst, anderer, der Natur<sup>33</sup>, Spontaneität, Einfachheit und Natürlichkeit<sup>34</sup>, Problemeinstellung<sup>35</sup>, Autonomie von äußeren Befriedigungen<sup>36</sup>, unverbrauchte Wertschätzung und Freude an Alltäglichem<sup>37</sup>, die mystische Erfahrung, die Grenzerfahrung<sup>38</sup>, Gemeinschaftsgefühl und gute interpersonelle Beziehungen<sup>39</sup>, Unterscheidung zwischen Mittel und Zweck, Gut und Böse<sup>40</sup> und Kreativität<sup>41</sup>).

Maslows ideographische und primär theoretische Betrachtung war seinerseits durch empirische Befunde kaum belegt worden und warf bei Csikszentmihalyi einige Fragen auf, um deren Beantwortung er sich in seinem wissenschaftlichen Schaffen bemühte. Er wollte unter anderem herausfinden, ob jede Aktivität oder nur ganz spezielle wie beispielsweise Malen oder sportliche Tätigkeiten intrinsische Belohnungen enthalten können, ob die Art der Beschaffenheit der intrinsischen Belohnung bei unterschiedlichen Aktivitäten dieselbe ist und ob das damit einhergehende Erleben allen Menschen gleichermaßen zugänglich oder nur einer speziellen Gruppe von Menschen vorbehalten sei.<sup>42</sup>

Um Antworten auf diese Fragen zu erhalten, wandte er sich psychologischen Theorien intrinsischer Motivation (vgl. Kapitel 3) und Theorien des Spiels (vgl. Kapitel 4) zu. Sie bilden heute das theoretische Fundament der Flow-Forschung.

Die ersten empirischen Befunde über die *Beschaffenheit subjektiven Erlebens* bei intrinsisch motivierten Tätigkeiten, auf denen die Erkenntnisse über die *Beschaffenheit von Flow evozierenden Aktivitäten* und das Flow-Konzept aufbauten, kamen durch Tiefeninterviews mit über 200 Personen zustande, bei denen Csikszentmihalyi und seine Studenten annahmen, dass sie intrinsische Belohnungen oft erlebten, weil sie sich engagiert und ausdauernd einer anstrengenden und zeitintensiven Tätigkeit widmeten, die keine oder wenig Belohnung in konventionellem Sinne bot. Erlebnisschilderungen aus gänzlich heterogenen Stichproben (Sportler, Schachspieler, Felskletterer, Tänzer, Basketballspieler, Komponisten etc.) führten zu dem Ergebnis, dass all diesen sehr unterschiedlichen Aktivitäten ein gemeinsames Erleben innewohnt, welches von den Interviewpartnern als in sich belohnend empfunden wurde. Csikszentmihalyi nennt dieses Erleben fortan Flow und zieht es dem umständli-

cheren, angelsächsischen, jedoch präziseren Ausdruck *autotelisches Erleben* (entlehnt aus dem griechischen *auto* = selbst und *telos* = Ziel, Absicht) vor.<sup>43</sup>

Die erste wissenschaftliche Publikation zur Flow-Erfahrung im amerikanischen Raum entstand 1975 (»Beyond Boredom and Anxiety – The Experience of Play in Work and Games«) und wurde in deutscher Fassung 1985 unter dem Titel »Das *flow*-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen« publiziert. Der amerikanischen Veröffentlichung wurde nur langsam Beachtung beigemessen, erst allmählich wurde sie in den wissenschaftlichen Diskurs aufgenommen. Hierin liegt möglicherweise auch die Erklärung dafür, dass die deutsche Ausgabe erst zehn Jahre später als die englischsprachige Fassung erschien.

Die Gründe für diesen zunächst zaghaften Umgang mit Csikszentmihalyis Grundlagenforschung lagen vornehmlich in der fehlenden »harte[n], konkret[en] Objektivität, die von einem pragmatischen psychologischen Konzept verlangt« wird.<sup>44</sup>

Dennoch entwickelte sich in der Zeit nach 1975 bis heute ein stetig zunehmendes weltweites praxis- und theoriebezogenes Interesse an der Flow-Erfahrung. So wurde auf die Flow-Theorie zur Klärung der Faszination von Computerspielen<sup>45</sup> und des Internetsurfverhaltens<sup>46</sup> zurückgegriffen. Ebenso vielversprechend scheint sie im Hinblick auf Trainingslehren und Sport<sup>47</sup>, für Schule, Erziehung und Pädagogik<sup>48</sup> zu sein. Flow wurde darüber hinaus in Bereichen des Alltags<sup>49</sup> und der Arbeit<sup>50</sup>, beim Verfassen von Texten<sup>51</sup>, in schicksalhaften Situationen<sup>52</sup> und in so exotischen Bereichen wie dem wilder Motorradrennen japanischer Boso-zoko-Gruppen<sup>53</sup> untersucht.

In Mailand wird das Flow-Konzept im Rahmen der Psychotherapie verwendet, in Oklahoma an Sonderschulen<sup>54</sup> und in Europa und den USA bei Manager-Seminaren.

Die Analogien der Ergebnisse dieser vielfältigen Studien unterstützen die von Csikszentmihalyi vertretene Universalitäts-Annahme, dass trotz der kulturabhängigen inhaltlichen Unterschiede von Aktivitäten die »*Dynamik des Erlebens*, die Freude hervorbringt, [...] in allen Kulturen dieselbe sein« könnte.<sup>55</sup>

Wie populär das Flow-Konzept mittlerweile ist, zeigt sich nicht zuletzt auch in der jährlichen Erfassung durch das *Allensbacher Institut für Demoskopie*. Der Aufstieg von Flow zu einer anerkannten Kategorie findet hierin seinen Ausdruck. In seinen Studien von 1995 bis 2000 hat das Institut herausgefunden, dass 64 % der deutschen Bevölkerung den Flow-Zustand »ab und zu« erleben (davon 24 % »häufig«); 10 % kennen demnach diesen Zustand nicht.<sup>56</sup> Die Ergebnisse basieren auf der *Vorgabe* der Komponenten des Erlebniszustandes. Bei *freier Nennung* von Tätigkeitsanreizen werden lediglich einzelne Komponenten genannt, also nicht der zusammenhängende Anreizkomplex. Es handelt sich demzufolge bei der Flow-Erfahrung »um den eher seltenen Fall, daß psychologische Forschung eine verhaltensrelevante Anreizinheit definiert, die der Alltagspsychologie in dieser Form nicht schon vorweg bekannt ist.«<sup>57</sup>

Die Allensbach-Ergebnisse müssen meines Erachtens mit kritischer Zurückhaltung betrachtet werden. Im Jahre 2001 wurde die Frage zur Erfassung dieses Erlebniszustandes folgendermaßen formuliert: »Kennen Sie das: wenn Sie in eine Tätigkeit so vertieft sind, daß alles andere bedeutungslos wird und Sie die Zeit völlig vergessen?« 62 % der Befragten erleben diesen Zustand (»öfter« 25 %; oder »ab und zu« 37 %).<sup>58</sup> Die Ergebnisse weisen lediglich auf den Flow-Zustand hin, blenden jedoch einen Teil der Merkmale, die den Modus der Erfahrung mitbestimmen, aus (vgl. Kapitel 2.1.4 und 2.2). Wenn Flow als ein holistisches, also über das *gemeinsame* Auftreten *mehrerer* Komponenten bestimmbares Konstrukt definiert wird, dann muss eine adäquate Fragestellung formuliert werden, die sämtliche Komponenten einschließt und Flow nicht, wie es in diesem Fall geschehen ist, auf zwei bis drei Wesensmerkmale reduziert.

Was hier zu den Ergebnissen eines renommierten Forschungsinstituts kritisch angemerkt wurde, ist in populärwissenschaftlicher Literatur geradezu Usus. Hier hat sich Flow zum Modebegriff entwickelt und dadurch stark an inhaltlicher Schärfe verloren. Von charakteristischer Aussagekraft sind hier schon die geradezu schillernden Buchtitel, die pauschalen Anleitungen für den »Weg zum Glück«<sup>59</sup>, die im Zuge der Intensivierung des gesellschaftlichen Glücksdiskurses seit den 90er Jah-