

Flow: Wenns wie von alleine geht

# Alles im FLUSS?

*Sich trotz sportlicher Anstrengung komplett leicht fühlen und völlig in der Aktivität aufgehen: Speziell im Sport kann das Flow-Erlebnis berauschend wirken. Doch was genau bedeutet Flow und wie kann man dieses Hochgefühl erreichen?*

TEXT: SONJA NÜSSLI, SABINE FISCHER

**T**anjas Kopf brummt wie ein Wespenest. Mehrere Sitzungen pro Tag, unzählige Mails, Telefonate und viel Papierkram beanspruchen die Werbepianerin seit Wochen. Zu Hause angekommen, schnürt die 34-Jährige erst mal die Laufschuhe und läuft los. Noch schiessen tausend Gedanken wie Blitze durch ihren Kopf. Der Puls rast, die Beine wirken schwer. Tanja konzentriert sich auf ihren Schritt, langsam wird es ruhiger in ihrer Gedankenwelt. Die rhythmische Bewegung und die Sauerstoffdusche sorgen für ein wohliges Gefühl, der Laufschrift wird leichter, der Armeinsatz stärker. Sie hat ihr Tempo gefunden, ein Tempo, das sie fordert, aber nicht überfordert. Die Bewegungen sind flüssig, die Beine fühlen sich immer leichter an. Nun läuft alles wie von alleine. Plötzlich steht Tanja an einer Kreuzung und hat keine Ahnung mehr, wie sie dorthin gekommen ist. Haben Sie eine solche Situation auch schon mal erlebt?

### Wie in Trance

Das Gefühl der völligen Versunkenheit – wie «in Trance» – wird in der Sportpsychologie mit dem Begriff «Flow» umschrieben. Flow ist zum einen ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in der aktuellen Tätigkeit aufgeht, ohne andere Gedanken und Gefühle zu haben. Zum anderen umfasst Flow nebst diesem totalen Fokus auch die Freude, die durch ein harmonisches Zusammenwirken von Körper und Geist entsteht. Flow scheint daher wie geschaffen für eine (Sport-)Welt, in der das Ausloten der eigenen Grenzen und das (scheinbar) mühelose Über-sich-Hinauswachsen von zentraler Bedeutung sind.

Im Ausdauersport stehen die Chancen gut, Flow zu erleben. Der zyklische und repetitive Bewegungsablauf fördert die Versunkenheit und Absorbiertheit, die ein Flow begünstigen. Ein Spitzenschwimmer beschrieb sein persönliches Flow wie folgt:

«Ich fühlte mich so, als wäre ich irgendwie eins mit dem Wasser, meinen Bewegungen und allem. Ich ging vollkommen auf in dem, was ich tat. Ich bin einfach geschwommen, habe gewonnen und hatte die Situation völlig unter Kontrolle. Ich habe mich echt cool gefühlt.»<sup>1</sup>

### Gebündelte Aufmerksamkeit

Ganz bezeichnend für Flow ist die auf eine bestimmte Aufgabe gerichtete absolute Konzentration, bei der man nichts von dem wahrnimmt, was um einen herum passiert. Diese Bündelung der Aufmerksamkeit erlaubt es, alltägliche Sorgen und störende Gedanken hinter sich zu lassen. Dadurch kann die Energie zielgerichtet für die sportliche Aktivität eingesetzt werden, was meist mit einer verbesserten Leistung einhergeht. Sobald die Aufmerksamkeit auf etwas ausserhalb der Tätigkeit gelenkt wird, wird der Flow unterbrochen.

<sup>1</sup>Csikszentmihalyi & Jackson, Flow im Sport, 2000

## So fühlt sich Flow an

- ohne Anstrengung
- alles passt zusammen
- Schwerelosigkeit
- entrückt sein
- leichtfüssig und locker
- in sich versunken sein
- absolutes Wohlbehagen
- wie ferngesteuert
- völlige Hingabe

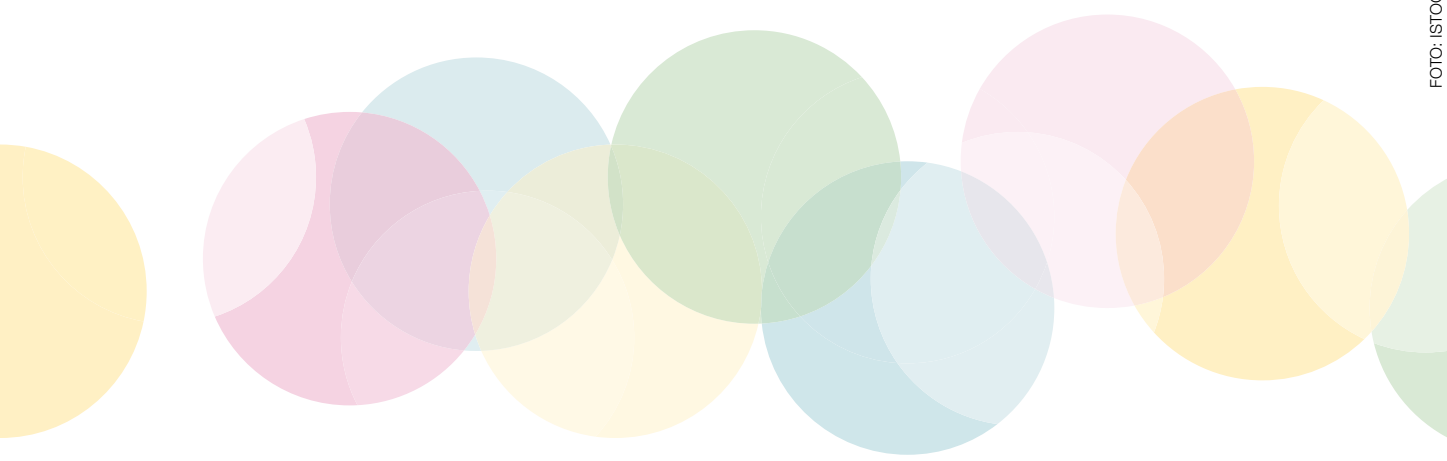


FOTO: ISTOCKPHOTO.COM



Alles im Fluss? Im Ausdauersport stehen die Chancen gut, Flow zu erleben.

Ein weiteres Merkmal des Flow-Erlebens ist, dass man sich selbst in der Tätigkeit verliert. Man verschwendet keine Gedanken an sich selber oder an das, was man gerade tut. Dieser "Verlust des Selbst" oder die "Selbstvergessenheit" bedeutet jedoch nicht, dass man die Bewusstheit über den eigenen Körper verliert. Im Gegenteil, körperliche Vorgänge werden oft intensiver wahrgenommen.

**Was bringt Flow im Sport?**

Doch wie wirkt sich Flow auf die sportliche Leistung aus? Schafft man es im Flowzustand wirklich «citius, altius, fortius», also schneller, höher, weiter? Und falls ja, wie kann das Erleben von Flow herbeigeführt werden?

Flow wird üblicherweise mit guter Leistung assoziiert, denn durch die Absorbiertheit in der Handlung, die Konzentration und die fehlenden störenden Gedanken und Selbstzweifel entsteht ein leistungsförderlicher Funktionszustand. Doch Flow kann auch einen negativen Einfluss ausüben. In Risikosportarten beispielsweise kann Flow dazu führen, dass die Gefahren unterschätzt werden und die Sportler ihre Fähigkeiten überschätzen. Flow hängt mit niedriger Risikowahrnehmung und erhöhtem Risikoverhalten zusammen. Und wenn Sportler so absorbiert sind von ihrer sportlichen Tätigkeit, dass alles rundherum unwichtig wird und sie sogar grosse Kosten auf sich nehmen, nur um diesen Zustand immer und immer

wieder zu erleben, können Symptome auftreten, die einer Sportabhängigkeit ähnlich sind: Entzugserscheinungen, Konflikte im Sozialleben, der Drang nach einer immer höheren «Sportdosis» – und ein Weitermachen trotz Verletzungen.

Vor allem im Spitzensport ist der bewiesene Einfluss von Flow auf die absolute Leistung eher ernüchternd: Flow geht weder unmittelbar mit besserer Leistung einher noch konnte es zum Beispiel im Laufsport mit dem Runner's High in Zusammenhang gebracht werden. Eine Erklärung dazu: Spitzensportler, die auf Top-Leistung fokussiert sind, befinden sich im Wettkampf meist in einer Stress-Situation, was eher Flow-hinderlich ist. Und vor allem im Training ist eine körperliche Überforderung ein absoluter Flowkiller.

Doch auch wenn kein direkter Einfluss auf die Leistung existiert, scheint Flowerleben dennoch wichtig zu sein für die langfristige Leistungsentwicklung: So zeigten die Psychologinnen Julia Schüler und Sibylle Brunner von der Universität Zürich im Jahr 2009, dass ein Flow-Erleben während eines Marathons die intrinsische Motivation fördert, auch in Zukunft weiterzutrainieren. Flow wirkt demnach als eine Art Belohnung und spornt zu weiteren Trainingseinheiten an, damit dieses Gefühl wieder und wieder erlebt werden kann. Und dieses (zukünftige) Training beeinflusst wiederum die Leistung im nächsten Wettkampf. Flow hat also doch eine Wirkung auf die Leistung – wenn auch nur

indirekt. Für Sportler ist daher ein Flow-Erleben durchaus erstrebenswert, bringt diese Erfahrung doch ein Gefühl grosser Befriedigung und von Wohlbefinden, was wiederum die Freude und die Aufrechterhaltung einer sportlichen Aktivität positiv beeinflusst.

**Go with the Flow**

Doch was fördert nun dieses Flow-Erleben, kann man das Flow-Gefühl gar planen? Eine der wichtigsten Flow-förderlichen Komponenten ist die Balance zwischen der Herausforderung und dem Können. Die an sich gestellte Aufgabe sollte schwierig, aber lösbar sein. Ein Rennvelofahrer beschrieb diese Gratwanderung treffend: «Ich glaube, es gibt einen bestimmten Punkt, an dem man Stress-Situationen in Herausforderungen umwandeln kann, und das ist der Augenblick, in dem Flow irgendwie ausgelöst wird. Dann legst du los und es ist, also ob dich nichts bremsen könnte.»<sup>1</sup> Wählt man hingegen eine Herausforderung, für welche die eigenen Fähigkeiten nicht ausreichen, führt dies zu Unsicherheit und Ängsten, die ein Flow-Erleben verunmöglichen. Wenn eine Aufgabe überhaupt keine Herausforderung darstellt, resultiert meist Langleweiligkeit und Teilnahmslosigkeit, was ebenfalls Flow-hinderlich ist.

Ein Beispiel: Läuft man seine Trainingsrunde normalerweise in 50 Minuten und versucht eines Abends, dieselbe Runde 10 Minuten schneller zu laufen, wird sich ein Flow-Erlebnis kaum einstellen,

weil die Zielsetzung unmöglich zu realisieren ist. Peilt man aber eine Zeit knapp unter 50 Minuten an und traut sich diese auch zu, kann diese Herausforderung den Zugang zu Flow eröffnen. Auch für nicht leistungsorientierte und wenig ambitionierte Sportler machen demnach herausfordernde, aber nicht überfordernde Aufgaben im Training Sinn. So kann ein Ziel erreicht, Stolz erlebt und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Ein ebenfalls wichtiger Einflussfaktor bei Flow im Sport ist der Grad des Könnens: Je besser man eine Sportart beherrscht, desto eher erlebt man Flow.

**Störfaktoren als Flow-Killer**

Flow wird verunmöglicht, wenn die Aufmerksamkeit weg von der eigentlichen sportlichen Aktivität gelenkt wird. Es lohnt sich deshalb, störende Faktoren möglichst auszuschalten. Externe Störfaktoren können eine ständig piepsende Uhr sein, eine Laufstrecke mit vielen Strassenüberquerungen und Lichtsignalen oder ein aktives Handy. Interne Störfaktoren sind grübelnde Gedanken, Vergleiche mit anderen Läufern oder auch Zeitdruck.

Flow-Erleben geschieht entlang eines Kontinuums, die Grenze ist fließend. Es wird also nicht entweder Flow oder kein Flow erlebt, sondern die Erfahrung erstreckt sich von einem kurzen Augenblick des Versunkenseins bis hin zum Zustand einer anhaltenden, optimalen Leistungsfähigkeit. Folgende Massnahmen erhöhen die Chance auf Flow:

- Setzen Sie sich angemessen schwierige Trainingsinhalte.
- Verhindern Sie Faktoren, welche die Aufmerksamkeit stören können.
- Richten Sie Ihren Fokus aufs Hier und Jetzt.
- Ein regelmässiges Training erhöht die Chancen auf Flow-Erlebnisse.
- Trainieren Sie entspannt und angstfrei, ohne Vergleich mit anderen.
- Belohnen Sie sich nach der Zielerreichung. Und seien Sie stolz auf sich!

Ebenfalls wichtig: Flow ist nicht alltäglich. Niemand erlebt in jedem Training Flow. Dies soll auch nicht so sein. Eine Joggingrunde, während der die Probleme des Alltags gelöst oder die nächsten Ferien geplant und durchdacht werden, kann genauso wohltuend sein. **F**

**SONJA NÜSSLI** ist Psychologin FSP und eidgenössisch diplomierte Sportlehrerin. Sie arbeitet an der ETH Zürich als Dozentin für Fitness und Trainingslehre und betreut als Sportpsychologin Athleten und Athletinnen aus verschiedensten Sportarten. Selber ist sie eine begeisterte Single Gigathletin und Ironman-Finisherin. Kontakt unter [www.amnis-motivationsfabrik.ch](http://www.amnis-motivationsfabrik.ch)

**SABINE FISCHER** ist Langstreckenläuferin mit einem Teilpensum als Primarlehrerin und im Begriff, ihr Psychologiestudium abzuschliessen. Ihre sportlichen und psychologischen Erfahrungen gibt sie gerne weiter: [www.amnis-motivationsfabrik.ch](http://www.amnis-motivationsfabrik.ch)

**Sind Sie ein Flow-Kandidat?**

Wie viel Flow haben Sie bei Ihrer sportlichen Aktivität erlebt? Beantworten Sie die folgenden Fragen unmittelbar nach dem Sporttreiben (und nicht erst mit einer gewissen Distanz, sonst sind Verzerrungen in der Wahrnehmung unvermeidlich). Versetzen Sie sich dabei gedanklich in Ihr Training zurück. Je höher das Total, desto stärker war das Flow-Erlebnis.

	trifft gar nicht zu				trifft völlig zu		
	1	2	3	4	5	6	7
Ich fühle mich optimal beansprucht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Kopf ist völlig klar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiss bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin völlig selbstvergessen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>