



2 FLOW, KREATIVITÄT UND GLÜCKSERLEBNIS

Glück und Befriedigung sind per Definition ein Bestandteil von Flow. Mentaler Flow erzeugt chemische Prozesse, die als Glücksgefühle wahrgenommen werden. Ob in der Psychologie, Neurologie, Glücksforschung, in Fachstudien zum Einsatz der Kreativität gegen Depressionen oder in populärwissenschaftlichen Ratgebern: Es herrscht Einigkeit darüber, dass ein enger Zusammenhang besteht.

2-1 ▼

Ein Bild von der Promenade in Nizza, das für mich Glück und kreative Fröhlichkeit symbolisiert. Diese Dame in einem roten Kleid spazierte mit ihrem Begleiter am Meer entlang, als ein kleiner Windstoß ihr Kleid zum Wallen brachte. Obwohl sie etwas verkrampft ihre Tasche festhält, gefallen mir die knalligen Farben und der Minimalismus auf diesem Bild. Das lässt Raum für die eigene Vorstellungskraft und Fantasie.

Den Bogen zwischen Fotografie, Flow und Glück zu spannen, fällt mir nicht schwer. Fotografie ist eine kreative Aktivität, die vom Flow sehr stark vorangetrieben werden kann. Ein kreativer Prozess setzt sich in Gang, der dich mit viel Ausdauer ausstattet und dir dazu verhilft, recht hemmungslos tiefgründige, spannende Fotos aufzunehmen. Du fühlst dich beflügelt bei der Einarbeitung deiner Fotos in weiterführende Projekte oder umfassende Texte. Du hast neue Ideen und kannst sie so umsetzen, dass du dich nicht nur zufrieden, sondern glückserfüllt fühlst. So ist Flow die Grundlage zu gesteigerten und planbaren Glückserlebnissen.

Ich las zufällig einen Spruch von Enzo Ferrari, dem genialen Auto-Entwickler: »Erfolg baut auf die Leistung und Effizienz des Motors.« Da meine gesamte italienische Familie »Ferraristi« sind und ich damit aufwuchs, dass selbst bei einer Erstkommunion das sonntägliche Autorennen im Hintergrund verfolgt wurde, packte mich dieser Satz des großen Meisters.

Ich übersetze das so: Der Motor ist dein Gehirn, und wenn du die Leistung und Effizienz des Gehirns optimierst, baut dein Erfolg als Fotografierender darauf auf. Wenn du dann noch lustvolle Kreativität damit paart, erlangst du die Grundlage für erfolgreiche Fotografie.



2.1 DER FLOW

»Am glücklichsten sind wir, wenn unser Geist an seine Grenzen stößt, um in einer freiwilligen Anstrengung etwas Schwieriges und Lohnenswertes zu vollbringen.«

Mihály Csíkszentmihályi

Flow optimiert deine Effizienz und Leistung. Die geistige Einstellung, dein Wahrnehmungsvermögen sind geschärft, denn Flow verändert die Art und Weise, wie das Gehirn arbeitet. Die Aufmerksamkeit wird erhöht, Bewusstsein und Tätigkeit verschmelzen.

Im mentalen Flow bist du in einem Ausnahmezustand. Du vergisst die Welt drum herum. Plötzlich fließt alles mühelos aus dir heraus. Vor allem bist du hochgradig fokussiert. Du durchblickst, wie sich dein Weg sinnvollerweise entwickeln sollte. Du spürst große Ausdauer und erreichst ein Ergebnis, das sich rund anfühlt. Dir wird durch die Auseinandersetzung mit dir selbst klar, wo deine Fähigkeiten liegen und welchen Anforderungen du dich als Nächstes stellen kannst. Und du hast die Gewissheit, dass du die Hürden mit etwas anfänglicher Anstrengung meistern wirst.

Auf die Fotografie angewandt befähigt dich der Flow, **dich gezielt weiterzuentwickeln und immer neue kreative Herausforderungen zu suchen und zu entdecken. Durch mehr Ausdauer wirst du effizienter sein.** Das Ergebnis ist nicht nur eine gesteigerte Motivation, die dir auf Dauer zu einer besseren fotografischen Ausbeute verhelfen kann. Es sind die mit Flow einhergehenden Glücksgefühle, zu denen sich tiefe Zufriedenheit und die Hochstimmung über das Ergebnis deiner kreativen Phase addieren. Du kannst geradezu süchtig werden nach diesem hocheffizienten Zustand.

Allerdings ist Flow ein komplexes System, das sich nur schwer greifen lässt. Es gibt keine Pille oder keinen Schalter, um in Flow zu kommen. Deswegen schreibe ich auch so ein dickes Buch darüber.

Technisch ist Flow ein optimaler Zustand des Bewusstseins. Du fühlst dich auf dem Höhepunkt und bist in der Lage, dein Allerbestes zu geben. Du gerätst in vollkommene Selbstvergessenheit. Es ist ein magischer Bewusstseinszustand, der durch nichts Geringeres als das Herunterregulieren des präfrontalen Kortex bewirkt wird. Anders ausgedrückt: Es gibt eine vorübergehende Unterbrechung des Teiles des Gehirns, der für rationales Denken steht. So bist du locker drauf. Obwohl ansonsten hochgradig konzentriert und fokussiert, nimmst du dich selbst nicht so richtig wahr oder ernst. Du empfindest keine Notwendigkeit der totalen Kontrolle über dein Verhalten. Du bewertest im Flow deine Emotionen nicht und korrigierst weniger an dir herum, lässt es einfach laufen. Dadurch hast du freie Kapazitäten in der Krea-



2-2 ▲
Im mentalen Flow fühlst du dich energiegeladen. Du könntest bunt durch die Straßen hüpfen und es würde dir nichts ausmachen. Du würdest dich und deine Umgebung sogar beflügeln. Diese Kraft wird sich in deiner Fotografie widerspiegeln, weil du dich bärenstark, ausdauernd und fokussiert fühlst.

tivität. Der mentale Zustand macht, dass alles mühelos wie von selbst läuft, im Fließzustand eben. Das Gefühl des Zweifels ist verschwunden, deine Risikobereitschaft deutlich erhöht, wodurch deine Kreativität einen Boost erfährt.

Dabei handelt es sich aber keineswegs um transzendenten Hokusfokus. Vielmehr ist es ein neurobiologisches Phänomen, das über viele Kulturen, Personenkreise und Aktivitätskontexte gemessen wurde.

Mihály Csíkszentmihályi fand heraus, dass wir im Flow-Zustand tiefes Glück empfinden, weil wir vollkommen in unserer Tätigkeit aufgehen und einer Leidenschaft folgen. Um mehr Flow im Leben zu haben, schlägt er Änderungen des Lebens- und Arbeitsstils vor. Am glücklichsten seien wir dann, wenn unser Körper oder Geist an seine Grenzen stößt, um in einer freiwilligen Anstrengung etwas Schwieriges und Lohnenswertes zu vollbringen. Dies sei viel befriedigender als das vermeintlich wunderbare Nichtstun.

Eine Steigerung deiner Motivation und der Talententwicklung sind machbar. Ich versuche, dich mit wissenschaftlichen Grundlagen und gezielten Fragen in diese Richtung zu unterstützen. Ich bin sicher, schon bald findest du dich in einem Strudel aus positiver Rückkopplung wieder: Du hast harte Arbeit geleistet, aber eine glückliche Grundeinstellung, dadurch strahlen deine Fotos tiefe Gefühle aus, und so wirst du wiederum fotografierend glücklich.

2.1.1 Wer kommt in den Flow?

Jeder Mensch kommt in den Flow. Es gibt keine geschlechtsspezifischen Unterschiede oder altersbedingte und kulturelle Divergenzen. Menschen, die eher technisch, wissenschaftlich herangehen, gelangen ebenso in den Flow wie jene, die einen esoterischen Zugang finden oder einfach nur sensibel in sich hineinhören.

Du musst nicht im Freundeskreis als das kreative Genie bekannt sein, du kannst dich sogar für völlig un kreativ halten. Der Flow liegt schlicht in der menschlichen Natur. Die meisten Menschen kommen regelmäßig in einen Flow-Zustand, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein. Allerdings ist die Fähigkeit, den Flow zu erleben und herbeizuführen, von Person zu Person verschieden.



◀ 2-3

Jeder kann in einen Flow kommen, bei den unterschiedlichsten Aktivitäten und beim Fotografieren - selbst mit einem Handy.

Studien deuten darauf hin, dass sich bei gewissenhaften Persönlichkeiten Flow-Zustände fast von selbst wiederfinden. Leistungsmotivation und Erfolgsüberzeugung sind das Entscheidende, das bei sorgfältigen Menschen häufig anzutreffen sein dürfte. Offenheit, um herausfordernde Aufgaben zu meistern, ist dabei die am stärksten mit Flow assoziierte Persönlichkeitseigenschaft.

Auch autotelische Persönlichkeiten erfahren tendenziell mehr Flow. Dies sind Leute, die dazu neigen, Dinge für sich selbst zu tun, anstatt ein entferntes äußeres Ziel zu verfolgen. Tendenziell neurotische Individuen sind anfälliger für Angstzustände und Selbstkritik. Neurotiker haben es also laut psychologischen Untersuchungen schwerer, in den Flow zu kommen.

Egal wo du dich wiederfindest, um den Flow aktiv herbeizuführen, sind bestimmte Voraussetzungen förderlich (Kapitel 3). Manche Gegebenheiten sind unbedingt notwendig, andere von Mensch zu Mensch verschieden. Jeder reagiert auf seine spezifischen, eigenen Trigger. Damit bleibt Flow immer auch irgendwo ein glücklicher Zufall. Du kannst aber daran arbeiten, dass das Eintreten vorhersehbarer und somit planbar wird.

AUFGABE

Wenn du Lust auf Schubladendenken hast, aber auch wenn du dich einfach nur etwas besser kennenlernen willst, recherchiere die verschiedenen Charaktertypen: Die »Big 5«, sprich die Persönlichkeitseigenschaften der Psychologie, findest du als normiertes Testverfahren. Es gibt hierfür eine Reihe von frei zugänglichen Tests im Internet. Die Wikipedia-Seite oder das Dorsch-Lexikon der Psychologie bietet einen interessanten ersten Eindruck. So kannst du besser verstehen, wo du dich einordnen könntest und was das für deinen Umgang mit Aufgaben, Arbeit, Leistung und der Suche nach Spaß bedeutet. Je besser du dich kennst und realistisch einordnest, umso klarer kannst du dir dein Flow-Rezept zusammenmischen.

2.1.2 Ist das ein Flow?

»Man braucht seinen Verstand nicht mehr einzusetzen. Und man braucht auch nicht mehr irgendwelche Techniken oder Spielweisen im Kopf zu haben. Man hat das Gefühl, ich weiß genau, was jetzt passiert, und ich weiß auch ganz genau, was jetzt als Nächstes kommen muss, und es kommt dann auch. Wenn ich das erreiche, dann ist es ein Flow.«

Christian Klein (SWR2-Podcast vom 18.12.2019)

Ich bin gewiss keine Jahrmarktschreierin, die unverhohlen Unmögliches anpreist, damit die Zuhörer es ihr abkaufen. Der Flow funktioniert aber wirklich.

Menschen, die den Flow erlebt haben, beschreiben, dass sie vollständig in das vertieft sind, was sie tun. Ein fast ekstatisches Gefühl stellt sich ein, das außerhalb der alltäglichen Realität zu sein scheint. In deinem Kopf herrscht große Klarheit. Du weißt, was und wie du es tun musst. Auch weißt du, dass du der Aufgabe gewachsen bist, dass deine Fähigkeiten angemessen sind. Und damit überkommt dich ein

Gefühl der Gelassenheit. Du spürst keine Sorge. Du hast vielmehr das Gefühl, über die Grenzen deines Selbst hinauszuwachsen. Es stellt sich ein Gefühl der Zeitlosigkeit ein. Du bist durch und durch auf die Gegenwart fokussiert. Stunden können vergehen und du merkst es kaum.

Gerätst du in den Fließzustand, kannst du kontrolliert auf dein selbst gewähltes Ziel zusteuern. Dabei bist du um ein Vielfaches produktiver als an einem durchschnittlichen Tag. Alles läuft mühelos, unbekümmert und ohne Strapaze ab. Der mentale Flow ist verantwortlich für den Antrieb, dich aus dir selbst heraus lange und intensiv mit einer Tätigkeit zu beschäftigen. Du bist tief intrinsisch motiviert. Was auch immer den Flow erzeugt, es ist deine eigene Belohnung.

Intrinsische Motivation (Abschnitt 2.1.7) im Flow ist verantwortlich für die höchsten Errungenschaften des Menschen, von sportlichen Höchstleistungen über physikalische Geistesblitze bis zu Durchbrüchen in der Kunst. Csikszentmihályi analysierte den Flow bei Himalaya-Kletterern, Dominikanermönchen und Navajo-Hirten. Was wäre unserer kulturellen Entwicklung verwehrt geblieben, wenn sich der Physiker Albert Einstein, der Komponist Giacomo Puccini, der Dichter Hermann Hesse, der Formel-1-Weltmeister Ayrton Senna oder der Jazzmusiker Herbie Hancock nicht auf die nachweislich Flow-getriebene Ausführung seiner Begabung und die einhergehende Suche nach seinem Glück gemacht hätte?

Ohne dich mit Hermann Hesse oder Himalaya-Sherpas vergleichen zu wollen: Was bleibt der Menschheit verborgen, wenn dein kreativer Beitrag verklingt, statt sich weiterzuentwickeln? Was kannst du, was andere nicht so einfach können und kennen? Könnte daraus nicht eine neue kreative Idee erwachsen?

AUFGABE

Lass einfach der Fantasie freien Lauf. Wenn du zaubern könntest, welches kreative Projekt würdest du gerne in deinen Träumen umsetzen?

- ▶ Wolltest du schon immer ein Buch über das Thema »X« schreiben?
- ▶ Träumst du davon, ein Foto-Shooting mit einem speziellen Menschen zu machen?
- ▶ Würdest du gerne die Fotografie nutzen, um einen dir wichtigen Sachverhalt auszuarbeiten und damit andere wachzurütteln?
- ▶ Suchst du nach einem Weg, häufige Stimmungen wie Melancholie oder gar depressive Gefühle zu bewältigen?

→

2-4 ▼

Kinder spielen ausgelassen am Straßenrand in Madagaskar, während die Sonne untergeht. Sie scheren sich nicht um die Touristin, die gedankenverloren mit ihrer Kamera beschäftigt ist. Sie sind im Hier und Jetzt, vollführen trotz Mangels an Spielzeugen und ohne externe Spaßbringer ihre Kapirolen. Sie sind notgedrungen intrinsisch motiviert und lassen im Spiel ihrer Kreativität Raum.

Wenn jetzt deine Ideen ins Rollen kommen, schreibe sie auf und überlege einen ersten kleinen Schritt, der dich in die zielführende Richtung bewegen könnte. Schreibe eine Art Gliederung. Suche nach dem einen Kontakt, der dich weiterbringen könnte. Bringe das, was dich beschäftigt oder bedrückt, auf den Punkt und nehme mit diesem Gefühl die Kamera in die Hand. Flow entsteht durch Herausforderung – aber nicht durch Überforderung, also sind kleine Teilschritte zum großen Ziel wichtig. Dieser erste kleine Schritt kann an einem anderen Tag fortgesetzt werden, und so kannst du dich deinem Wunsch nähern, etwas scheinbar Unmögliches in die Tat umzusetzen.





2.1.3 Definition von Flow

»Flow ist der mentale Betriebszustand, in dem eine Person, die eine Aktivität ausführt, vollständig in das Gefühl von energetisierter Konzentration, vollständiger Beteiligung und Freude am Prozess der Aktivität eingetaucht ist.«

Mihály Csíkszentmihályi

Mihály Csíkszentmihályi prägte den Begriff des Flows 1975 und stellte das Flow-Konzept auf. Flow ist eine positive Erfahrung. Er zeichnet sich durch intensive Konzentration, Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein sowie die verzerrte Wahrnehmung von Zeit aus. Klare Ziele, ständiges Feedback zur eigenen Leistung, intrinsische Motivation und ein Gefühl der Einheit mit der Aufgabe kennzeichnen ihn.

Die entscheidende Voraussetzung für Flow-Erfahrung ist die Übereinstimmung zwischen dem Grad der Herausforderungen, die in der laufenden Aktivität wahrgenommen werden, und dem Grad der Fähigkeiten, die für diese Herausforderungen mobilisiert wurden.

Csíkszentmihályis Hauptthese lautet, dass Glück kein fester Zustand ist. Vielmehr kannst du dein Glück entwickeln, wenn du lernst, Flow in deinem Leben zu erreichen.

Während eine angenehme Erfahrung normalerweise ein passiver Zustand ist, wie z. B. Fernsehen oder eine Massage genießen, ist die Flow-Erfahrung ein aktiver Zustand. Er liegt vollständig in deiner Macht.

▲ 2-5 Zunächst erscheint der Flow vielleicht als etwas Undurchsichtiges, Unerreichbares. Es ist aber leichter als du denkst, in diesen mentalen Zustand einzutauchen. Dann fühlst du dich auch nicht mehr nur wie eine verlorene Silhouette.