

*Flow in der
psychotherapeutischen Praxis*

Master Thesis zur Erlangung des Akademischen Grades

Master of Science

im

Universitätslehrgang Psychotherapie

Fachspezifikum Psychodrama

von

Martin Krautschneider, Wien

Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit

Donauuniversität Krems

Betreuer: Dr. Michael Schacht

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Martin Krautschneider, geboren am 05.05.1956 in Wien, erkläre, dass ich meine Master Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe, dass ich meine Master Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe, dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel und Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift

Danksagung

Die vorliegende Arbeit wäre ohne die Bereitschaft und den Mut der Menschen, die ich therapeutisch begleiten darf und die sich für die Untersuchung zur Verfügung stellten, nicht möglich gewesen. Die Offenheit und das tiefgründige Verständnis für den Prozess, die in den Interviews zum Ausdruck kommen, haben meine Hochachtung, meinen Respekt und meine Demut vor der Vielfalt der individuellen Strategien zur Bewältigung der komplexen Herausforderungen des Lebens exponentiell gesteigert und mir selbst zu einem Flow-Gefühl verholfen. Mein erster und größter Dank gilt daher diesen Personen, die mir so viel Vertrauen schenken und von denen ich lernen darf.

Bei Frau Mag.a Julia Erlsbacher-Bartuska bedanke ich mich vor allem für die ein- und mitfühlenden Befragungen. Die Interviews wurden ausnahmslos als bereichernd und inspirierend erlebt.

Für die Anregung zum Thema "Flow" danke ich Dr. Michael Schacht, dessen wertschätzendes Feedback der Arbeit die nötige Fokussierung gab.

Ein großes Danke gilt allen meinen Psychodrama-LehrerInnen. Stellvertretend nenne ich Maria Theresia Schönherr und Anneliese Schigutt, bei denen ich meinen Weg zum Psychodramaleiter begann.

Den ersten nachhaltigen Zugang zum Yoga in Philosophie und Praxis verdanke ich Mag.a Elisabeth Asenbaum, in weiterer Folge war die Begegnung mit dem bereits in hohem Alter stehenden Phattabi Jois neben der gemeinsamen Praxis mit FreundInnen und KollegInnen prägend.

Schlussendlich bedanke ich mich bei meiner Familie, die mir die persönlichen Voraussetzungen für mein jetziges Wirken geschenkt hat.

Zusammenfassung

Die Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, ob Flow-Erleben in der Therapie stattfindet bzw. ob die Therapiesituation insgesamt als Flow-Aktivität verstanden werden kann und ob es in diesem Erleben einen Unterschied zwischen PatientInnen mit und denjenigen ohne Yoga-Erfahrung gibt. Nach einer Darstellung der Theorie zum Flow-Erleben und der Verbindung zur Flow-Erfahrung im Psychodrama, folgen die Grundlagen und eine Betrachtung des Flow-Erlebens im Yoga. Die empirische Untersuchung an einer Stichprobe von 15 PatientInnen, die Hälfte davon mit zusätzlichen Yoga-Training, zeigt, dass die Therapiesituation selbst alle Bedingungen für das Erleben von Flow erfüllt. Aus dem Vergleich der beiden Gruppen kann der Schluss gezogen werden, dass das Erleben von Flow in der Psychotherapie mit zunehmender Dauer der Therapie- und der Yoga-Erfahrung durch die bewusstere Körperwahrnehmung intensiver und häufiger wird.

Abstract

The topic of this paper is the experience of Flow during psycho-dramatic Psychotherapy. It tries to answer the question if Psychotherapy can be understood as a Flow-activity and if there is a difference between patients with and such without additional Yoga-experience. An overview of the theory of Flow and its connection to psychotherapy is followed by the basics and the relation between flow and Yoga. A survey involving 15 patients, half of them with yoga skills, shows that the situation of a therapy itself, leads to the experience of Flow. After comparing both groups, it is obvious that an experience of Flow in psychotherapy becomes stronger and more frequent, if the therapy and Yoga lessons happen more often, due to the increase of a body-consciousness.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	7
2 Flow.....	9
2.1 Einführung.....	9
2.2 Historische Entwicklung	10
2.3 Wege zum Flow.....	11
2.4 Situative Voraussetzungen für Flow.....	14
2.5 Flow und Persönlichkeit.....	15
2.5.1 Motivation.....	17
2.5.2 Hindernisse und Gefahren.....	19
2.5.3 Autotelische Persönlichkeiten.....	20
2.5.4 Einflüsse der Familie auf Flow.....	21
2.6 Auswirkungen von Flow.....	22
2.7 Kritische Anmerkungen zum Flow-Begriff.....	23
3 Flow im Psychodrama	24
3.1 Flow in der Psychotherapie allgemein.....	24
3.2 Grundlagen des Psychodrama.....	26
3.3 Flow-fördernde Elemente des Psychodrama	26
3.3.1 Menschenbild.....	27
3.3.2 Zieldefinition.....	27
3.3.3 Techniken.....	27
3.3.4 Surplus-Reality.....	29
3.4 Effekte.....	30
3.5 Rollentheorie und Flow	30
3.6 Flow-Erleben aus Sicht des Psychodramas.....	32
3.6.1 Flow als spontan-kreativer Handlungsprozess.....	34
3.6.2 Flow im status nascendi	38
3.7 Erwerb der Fähigkeiten für Flow.....	40
3.7.1 Psychosomatische Ebene.....	40
3.7.2 Psychodramatische Ebene.....	42
3.7.3 Soziodramatische Ebene.....	42
3.7.4 Dimensionen des Flow aus psychodramatischer Sicht.....	43
4 Aktueller Forschungsstand.....	46
4.1 Psychodrama-Forschung	46
4.2 Untersuchungen zum Flow-Erleben.....	47
5 Flow im Yoga.....	48
5.1 Grundlagen	49
5.1.1 Philosophische Grundannahmen.....	49
5.1.2 Körper	50
5.1.3 Geist.....	52
5.1.4 Gesundheitsbegriff.....	55
5.2 Yoga in der Psychotherapie.....	56
5.3 Flow und Yoga	58

6	Therapeutische Arbeit in der Praxis.....	60
6.1	Integration anderer Ansätze.....	60
6.2	Exkurs: Geistige Behinderung und Psychotherapie.....	61
6.2.1	Begrifflichkeit.....	61
6.2.2	Bedarf	61
6.2.3	Leitlinien.....	62
6.2.4	Psychodrama und Behinderung.....	63
6.2.5	Körperarbeit.....	63
6.2.6	Ziel	64
6.3	Zu meinem Rollenverständnis als Psychodrama- und Yoga-Leiter.....	64
8	Fragestellung.....	66
9	Durchführung.....	67
10	Auswertung.....	70
10.1	Stichprobe.....	70
10.1.1	Statistische Daten	70
10.1.2	Persönlicher Eindruck.....	70
10.1.3	Fragebogen.....	71
10.2	Flow-Erleben im Alltag	71
10.3	Flow-Erleben in der Psychotherapie.....	72
10.4	Dimensionen des Flow-Erlebens	74
10.4.1	Balance zwischen Herausforderung und Können.....	74
10.4.2	Klare Zielsetzung.....	81
10.4.3	Verschmelzung von Körper und Geist.....	84
10.4.4	Eindeutiges Feedback.....	87
10.4.5	Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe.....	90
10.4.6	Subjektives Empfinden der Kontrolle.....	92
10.4.7	Befangenheit ablegen.....	95
10.4.8	Subjektive Wahrnehmung der Zeit.....	98
10.4.9	Autotelisches Erleben.....	99
10.5	Effekte.....	101
10.6	Techniken.....	104
10.7	Hindernisse.....	105
10.8	Yoga	108
10.9	Rollenebenen	111
10.9.1	Psychosomatische Rollenebene.....	112
10.9.2	Psychodramatische Rollenebene	114
10.9.3	Soziodramatische Rollenebene	116
11	Diskussion der Ergebnisse	118
12	Zusammenfassung.....	122
	Literatur.....	125
	Anhang.....	129

1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit ist das Resultat meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit und der Entwicklung meiner persönlichen Interessen, wobei sich für mich zwei große Arbeitsfelder ergeben haben: einerseits die Profession des Psychotherapeuten mit Schwerpunkt Psychodrama, die auch in direktem Zusammenhang mit dem Absolvieren meines Studiums steht, andererseits die Arbeit des Yogalehrers, die es mir ermöglicht, in einem anderen Setting und auf unterschiedlichen Ebenen Menschen bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Von diesem Schnittpunkt aus konnte ich beobachten, dass viele TeilnehmerInnen während der Yogastunden in einen Flow-Zustand geraten, während in der Therapie häufig von erlebten Flow-Zuständen zwischen den Einheiten berichtet wird. Das hat mich zu der Überlegung veranlasst, ob auch in der Psychodramatherapie, die ja in ihrem Setting viele Elemente enthält, die auch für die Erreichung eines Flow-Zustandes von Bedeutung sind, wie etwa eine klare Zielsetzung, eindeutiges Feedback, die Notwendigkeit, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, und das subjektive Gefühl der Kontrolle über das Geschehen, die Erreichung eines Flow-Zustandes möglich ist bzw. das Erleben der Aktivitäten in der therapeutischen Sitzung Elemente des Flow enthält.

Zusätzlich zu diesen Überlegungen interessiert es mich weiters, ob Menschen, die in einem anderen Bereich als der Psychodrama-Therapie Flow-Erfahrungen gemacht haben bzw. durch Yogatraining einen anderen Zugang zu ihrer Körper-Geist-Seele-Einheit gefunden haben, den Flow in der Therapiesituation anders wahrnehmen, als Menschen, die diese Erfahrung in ihrem Leben nicht gemacht haben.

Daher wird in dieser Arbeit die Frage gestellt, ob ein Mensch, der darin geübt ist, im Yoga Kontrolle über seinen Körper und sein Bewusstsein zu erlangen, auch in der Therapie-Situation des Psychodrama vergleichsweise besser in der Lage ist, Flow-Erleben zu erreichen und dieses Erlebnis intensiver wahrnehmen kann als jemand, der keine derartige Trainingserfahrung vorweisen kann.

Der erste Teil dieser Arbeit hat zum Ziel, eine theoretische Einführung in die relevanten Begrifflichkeiten zu geben und dem/der LeserIn eine Ausgangsbasis für die im

praktischen Teil geführten Interviews zu bieten. Am Anfang steht zunächst ein Überblick über das Thema Flow, seine theoretischen Grundlagen, Forschungsansätze und Anwendungsmöglichkeiten für die Praxis. Im Weiteren soll eine Verbindung zwischen dem Flow-Modell und dem Psychodrama als psychotherapeutische Methode hergestellt werden. Einerseits werden die Elemente des Psychodrama im Hinblick auf ihre Fähigkeit, Flow zu fördern untersucht, andererseits wird das Flow-Erleben unter dem Blickwinkel der psychodramatischen Rollentheorie analysiert und als spontan-kreativer Handlungsprozess dargestellt. Danach wird ein kurzer Überblick über die themenrelevanten Forschungsergebnisse der letzten Jahre geboten. Im nächsten Kapitel wird Yoga als philosophische Lebenspraxis thematisiert, die Grundlagen werden erörtert und es wird aufgezeigt, wie Yoga als systematischer Weg zum Flow-Erleben betrachtet werden kann. Im Folgenden gehe ich näher auf meine Arbeitssituation ein, um die Ausgangslage der Interviews, die alle mit PatientInnen meiner Praxis, die zum Teil auch an meinen Yogakursen teilnehmen, geführt wurden, darzustellen und auf eventuelle Widersprüche einzugehen.

Die Überleitung zum praktischen Teil stellen die Fragestellungen der Arbeit dar. Ziel der Arbeit ist es, die Fragen zu beantworten, ob die Therapiesituation von den PatientInnen als Flow-Aktivität erlebt wird und wie weit es diesbezüglich einen Unterschied im Hinblick auf PatientInnen mit und denjenigen ohne Yoga-Erfahrung gibt. Zusätzlich soll noch ein kurzer Einblick in die Beteiligung der psychodramatischen Rollenebenen am Flow-Erleben in der Psychotherapie gegeben werden.

Im zweiten Teil werden nach der Darstellung der verwendeten Methoden und der Stichprobe die Ergebnisse der geführten Interviews präsentiert. Dazu wurden die in der Literatur verwendeten Flow-Dimensionen herangezogen und auf die Therapiesituation umgelegt. Die GesprächspartnerInnen wurden also gefragt, in welchem Ausmaß diese auf ihr Erleben in der Psychotherapie zutreffen. Auszüge aus den Antworten werden im Kapitel Auswertung in Verknüpfung mit den theoretischen Grundlagen der einzelnen Dimensionen angeführt. Im Anschluss daran wird auf die Beteiligung der Rollenebenen eingegangen, und deren Beteiligung am Flow mit Zitaten der befragten PatientInnen belegt.

Abschließend folgt die Interpretation und Diskussion der Ergebnisse mit möglichen

Schlussfolgerungen für die Praxis und die Zusammenfassung der Arbeit.

2 Flow

Mit dem Begriff des Flow lassen sich nach Csikszentmihalyi (1999) Momente des mühelosen Handelns beschreiben, die aus dem Alltag als besonders erfreulich hervortreten. Mit Flow wird ein seelischer Zustand in Momenten beschrieben, wenn das Bewusstsein harmonisch geordnet ist und die Handlung um der Sache selbst willen ausgeführt wird (Csikszentmihalyi, 2010).

2.1 Einführung

Gable & Haidt (2005, zitiert nach Brentro und Steinebach, 2012) beschreiben als das Kerngebiet der Positiven Psychologie die Auseinandersetzung mit Einflussfaktoren, die eine besonders günstige Entwicklung von Personen, Gruppen und Organisationen möglich machen. In der Praxis wird daher den Bedingungen für positive Entwicklung besondere Beachtung geschenkt, ihr Ziel ist es, unflexible Denk- und Handlungsmuster zu verändern und positive Emotionen zu aktivieren. Unter anderem wird auch das Erleben von psychisch gesunden Menschen näher beschrieben, um daraus ressourcenorientierte Interventionen ableiten zu können.

Die positive Psychologie ist eng verwandt mit dem Bereich der Gesundheitspsychologie, die sich mit der Salutogenese, also mit den ressourcenorientierten, gesundheitsfördernden Aspekten des menschlichen Erlebens, beschäftigt. Zunehmend etabliert sich die Sichtweise, dass positive Emotionen ein wichtiges Mittel zur Heilung und Rehabilitation darstellen.

Csikszentmihalyi, der in den 1970er Jahren den Flow-Begriff entwickelte, gilt als Vorläufer der Positiven Psychologie, deren Forschungsgebiet die Flow-Forschung heute zugerechnet wird. Im Bereich der Psychotherapieforschung, die sich primär in zwei große Gebiete, die Ergebnis- und die Prozessforschung unterteilen lässt, lässt sie sich letzterer

zuordnen, da diese die Wirkfaktoren der Psychotherapie sowie die therapeutische Beziehung vorwiegend mit qualitativen Forschungsmethoden untersucht.

Obwohl die Flow-Forschung bereits auf eine lange Tradition in unterschiedlichsten Anwendungsbereichen, von der Sportwissenschaft bis zur Arbeitspsychologie, zurückblicken kann, ist der Flow-Begriff dennoch ein im Hinblick auf die praktische Anwendung in der Psychotherapie wenig erforschtes Feld. Die vorliegende Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, diese Lücke ein Stück weit aufzufüllen und aufzuzeigen, wie das Flow-Erleben als „salutogenetisches“ Element im Therapieprozess eingesetzt werden kann. Das Modell des Flow-Erlebens nach Csikszentmihalyi (1975/2005) stellt im Zusammenhang mit den Themen Freude, Glück, Optimismus usw. eine der am besten fundierten Theorien dar (You, 2001) und soll deshalb als Grundlage für diese Untersuchung verwendet werden.

2.2 Historische Entwicklung

Theoretisch stützte Csikszentmihalyi (1975/2005) sich anfänglich bei seinen Untersuchungen zum Empfinden von Freude auf Maslows Psychologie des Seins. In Maslows Beschreibung von Grenzerfahrungen (Maslow, 1973), weisen diese Merkmale wie Ganzheit, ausschließliche Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder Ereignis, Erweiterung der Wahrnehmung, Selbstvergessenheit, eine Selbst-Rechtfertigung des Augenblicks, den Verlust von Angst und Abwehr und eine Desorientierung in Zeit und Raum auf. Weiters wird eine Grenzerfahrung immer als gut und wünschenswert und nie als schlecht und unerwünscht erfahren. Nur in einer solchen sind Menschen in der Lage, die Werte des Seins wie Ganzheit, Vollkommenheit, Vollendung usw. zu erkennen. Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung (Maslow, 1973) erfährt in diesem Modell eine Veränderung von einem statischen Zustand hin zu Episoden erweiterter Erfahrung. Je mehr Erlebnisse Menschen in dieser Weise machen, desto eher werden sie eine höhere Stufe der Bewusstseinsentwicklung erlangen können (Wilber, 2011).

Außerdem bezog Csikszentmihalyi (1991) Theorien des Spiels und der intrinsischen Motivation in seine Überlegungen mit ein. Er beschäftigte sich vornehmlich mit der Beschaffenheit des subjektiven Erlebens und den Gefühlen, die intrinsisch motiviertes

Verhalten begleiten. Seine zentrale Frage war die nach einer phänomenologischen Theorie der intrinsischen Motivation, also welche Merkmale einer Aktivität dafür verantwortlich sind, dass diese Freude macht und immer wieder um ihrer selbst willen ausgeführt wird (Schallberger, 2012).

Im Laufe seiner Studien wählte er den Begriff Flow als prägnantes Wort für optimales Erleben freudigen „Im-Fluss-Seins“. Das Flow-Modell gilt heute als eine der führenden aktivitätsbezogenen Theorien des Glücklichseins (Csikszentmihalyi, 1991). Becker (1991, zitiert nach Bichl, 1996, S. 64) führt Flow als Beispiel für „Wohlbefinden durch erfolgreiches Handeln“ an. Flow-Erleben muss jedoch nicht in jedem Fall mit subjektivem Wohlbefinden einhergehen. Gerade im Bereich des Sports kann eine herausragende Leistung mit körperlichen Schmerzen verbunden sein. Aber auch in anderen Zusammenhängen wird das Flow-Erleben oft in die Nähe von Arbeit und damit von Anstrengung gerückt und ist daher in vielen Fällen kein Zustand des absoluten Glücks oder der freudigen Einheit (Csikszentmihalyi, 1993, zitiert nach Pfister, 2002).

Massimini, Csikszentmihalyi und Della Fave (1991) konnten jedoch zeigen, dass die Merkmale des Flow-Erlebnisses unabhängig von der kulturellen Zugehörigkeit einer Person ähnlich erlebt und beschrieben werden. Es lässt sich also davon ausgehen, dass Flow ein kulturübergreifendes menschliches Erleben darstellt.

Entscheidend ist die Qualität der Erfahrung, die dem Menschen das Gefühl gibt, die Kontrolle über sich selbst und sein Leben zu haben (Csikszentmihalyi, 2010). Da es beim Flow im Grunde genommen auf die subjektive Einschätzung der Situation ankommt, spielen mentale Komponenten bei seiner Entstehung und seinem Erleben eine wesentliche Rolle.

2.3 Wege zum Flow

Das von Csikszentmihalyi (1975/2005) entwickelte Flow-Modell hat zum Ziel, das Phänomen der Freude besser zu verstehen. Im Flow-Zustand folgt eine Handlung der nächsten, scheinbar ohne die bewusste Steuerung durch dem/die Handelnde/n. Diesem/r erscheint der Prozess als ein Fließen, in dem er/sie die Herrschaft über seine/ihre Handlungen hat, die Trennung

zwischen Individuum und Umwelt scheint aufgehoben und die Zeit reduziert sich auf den Moment.

Flow-Erlebnisse finden sich nicht nur in spielerischen Aktivitäten, sondern verstärkt auch im kreativen Handeln im künstlerischen oder wissenschaftlichen Bereich. Csikszentmihalyi betont die Parallelen in den Beschreibungen von kreativen und Spielerlebnissen (z.B. Getzels und Csikszentmihalyi, 1975 zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005). Außerdem häufen sich die Berichte von Flow-Erlebnissen in den Beschreibungen von religiösen oder spirituellen Erlebnissen (Maslow, 1962, 1965, 1971 zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005) sowie für Zen, Yoga und andere Meditationsformen (z.B. Naranjo und Ornstein, 1971, zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005).

Dabei ist das Erlebnis von Flow nur bedingt an die objektiven Umweltbedingungen oder die Struktur der Aktivität geknüpft, von weit größerer Bedeutung ist die Frage, ob der Mensch in der Lage ist, seine Umwelt so umzugestalten, dass Flow überhaupt möglich wird. Dazu ist es nötig die Realität so weit einzugrenzen, dass man das Gefühl bekommt, die Kontrolle über den jeweiligen Teilbereich zu haben und auf die Rückmeldungen, die man bekommt, mit voller Konzentration einzugehen und alles andere als unwichtig auszuschließen. Eine Flow-Aktivität wird demnach verstanden als Aktivität, die Flow-Erlebnisse ermöglicht. Das heißt, es gibt in der Aktivitätssituation Handlungsmöglichkeiten, die dem Können der Person entsprechen, das Wahrnehmungsfeld einschränken, unwichtige Reize ausschließen, das Setzen von klaren Zielen und unmittelbare Rückmeldungen darauf ermöglichen (Csikszentmihalyi, 2005). Eine solche Aktivität kann mitunter als sinnvoller erlebt werden, als die Realität selbst, so wie das Spiel die Möglichkeit bietet, neue soziale Formen zu schaffen.

Flow-Erleben ist in unterschiedlichsten Situationen möglich. Besonders geeignet dafür sind neben den bereits erwähnten spielerischen Situationen diverse Sportarten – auch die ohne direkten Spielcharakter, Yoga und Kampfsport und das Ausüben und Betrachten von Kunst und Musik. Auch die körperliche Liebe kann, wenn die Voraussetzungen stimmen, zum Flow-Erlebnis werden, aus dem die Beteiligten gereift hervorgehen. Flow-Aktivitäten sind aber nicht beschränkt auf Freizeitsituationen, sondern bilden auch einen wesentlichen Teil des

Arbeitsalltages.

Entscheidend ist dabei die Struktur der Tätigkeit, die weder zu viele noch zu wenige Handlungsmöglichkeiten bietet und die individuelle Bewertung der Situation durch den/die Handelnde, sodass sein/ihr Erleben sich im Bereich zwischen Angst und Langweile bewegen kann. Wie Csikszentmihalyi (1999) mit seiner Studie über das Freizeitverhalten von amerikanischen Teenagern zeigen konnte, ist grundlegende Voraussetzung für Flow immer eine bewusste Aktivität. Bei einer passiven Beschäftigung, wie fernsehen oder Nichtstun, ist die Wahrscheinlichkeit, Flow zu erleben, wesentlich geringer als in Situationen, die aktives Handeln verlangen.

Csikszentmihalyi (2005) Flow-Modell streicht Elemente wie Freiheit, Können, persönliches Wachstum und Selbsttranszendenz zum Erleben von Freude heraus. Es besagt, dass dies nur möglich ist, wenn Fähigkeiten eingesetzt und Handlungsmöglichkeiten erweitert werden können. Ein Mensch sollte also die Möglichkeiten haben, seine Fähigkeiten in einer Situation einzusetzen, in der genügend Herausforderungen vorhanden sind, um sie weiterzuentwickeln. Dem Modell von Csikszentmihalyi (2005) liegt ein humanistischer Denkansatz zugrunde, der davon ausgeht, dass jeder Mensch das Potential besitzt, um sich im Sinne Rogers (1969, zitiert nach Csikszentmihalyi, 1999) zu einer „vollständig funktionierenden Person“ zu entwickeln. Die Funktion von Flow sieht Csikszentmihalyi (1991, S. 381) demnach auch darin, dass er den Organismus „zum Wachstum im Sinne der Erfüllung seines Potentials anregt“. Dazu muss er aber in seiner Qualität über ein nur positives Erlebnis hinausgehen, er sollte ein optimales Erleben darstellen, das so befriedigend erlebt wird, dass es von den Menschen immer wieder angestrebt wird.

Csikszentmihalyi (2006) betont in diesem Zusammenhang, wie wichtig es für die Persönlichkeitsentwicklung ist, Flow nicht nur bei einer Tätigkeit zu erleben, sondern möglichst viele Aktivitäten zu suchen, in denen man dieses Gefühl haben kann. Denn damit entgeht der Mensch der Gefahr, sich in einer Tätigkeit, die er zu ernst nimmt, sein eigenes Gefängnis zu bauen und auf den spielerischen Charakter des Flow zu vergessen. Auch einer anderen Gefahr von Flow, nämlich der, dass die Flow-Aktivität realer empfunden wird als der Rest des Lebens und in der Folge zur Sucht wird, kann mit einer möglichst breiten Streuung

von Flow-Aktivitäten und dem Ziel, Flow möglichst umfassend in den Alltag einzubauen, vorgebeugt werden.

Begriffe, mit denen Flow beschrieben wird (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 20).

in sich versunken sein	alles klappt
absolutes Wohlbehagen	alles andere ist egal
fokussieren	Schwerelosigkeit
entrückt	in Spitzenform
völlige Hingabe	optimales Tempo
gelassen	fließend
wie ferngesteuert	optimale Einstellung
alles passt zusammen	ohne Anstrengung
aufgedreht	in Kontrolle
fit statt platt	stark
Konzentration	Ruhe und Selbstvertrauen
leichtfüßig und locker	schwebend
ideal	hellwach
unschlagbar	völlige Kontrolle

2.4 Situative Voraussetzungen für Flow

Um Flow erleben zu können, bedarf es bestimmter Voraussetzungen der Situation, die dies ermöglichen bzw. erleichtern. Untersuchungen zeigen, dass Flow öfter bei strukturierten Tätigkeiten erlebt wird, wie man sie in der Arbeit findet (Csikszentmihalyi et al. 1989, zitiert nach Bichl, 1996), als in völlig unstrukturierten Tätigkeiten. Flow-Situationen weisen nach Czikszenmihalyi (2010) folgende Merkmale auf:

- klare Regeln
- angebotene Ziele

- Rückmeldung
- Möglichkeit der Kontrolle
- Gestalten einer Parallel-Realität

Wichtig ist jedoch, dass das betreffende Individuum eine Handlungsmöglichkeit oder Herausforderung in der Situation überhaupt erkennt. Dazu muss es sich einen Schritt weit vom Bekannten und Bewährten entfernen und offen für Neues sein. Es bedarf einer gewissen Risikobereitschaft, des Wunsches, etwas Neues zu versuchen und spielerisch auszuprobieren (Csikszentmihalyi, 1995).

Dementsprechend können gesellschaftliche Bedingungen das Entstehen von Flow erschweren oder verhindern. Das gilt besonders für Gesellschaftssysteme, die sich durch einen Mangel an Regeln auszeichnen oder ihre Mitglieder zwingen, sich entgegen ihren persönlichen Zielen zu verhalten (Csikszentmihalyi, 2010).

2.5 Flow und Persönlichkeit

Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988/1991) betont in seiner Theorie die Existenz eines bewussten Selbst, das sich Ziele setzt, um sich selbst zu erhalten. Es strebt dabei ein optimales Mittelmaß zwischen psychischem Chaos und völliger Ordnung an. Bietet eine Situation die Möglichkeit zum Handeln im Flow, so weist sie Merkmale einer Realität auf, in der der Mensch sich völlig dem Handeln hingeben kann und so für einige Zeit dem Chaos des Alltags entflieht. Im Gegensatz zu anderen Fluchtmöglichkeiten, wie Drogen oder oberflächlichen Ablenkungen wie Fernsehen, bietet der Weg in den Flow den Vorteil, dass er die psychische Entropie nicht vermehrt, sondern verringert und dadurch höhere Komplexität schafft (Csikszentmihalyi, 1995).

In Heckhausens (1989) Modell der Gleichthematik (Endogenität) von Ziel und Handlung, wird das Handeln dann als intrinsisch motiviert betrachtet, wenn das Mittel - die Handlung - und der Zweck - das Handlungsziel - thematisch übereinstimmen, sodass die

Handlung nur um ihrer selbst willen ausgeführt wird. Das deckt sich mit Csikszentmihalyis Konzept vom freudigen Aufgehen in einer Handlung. Flow kann als kreativer Prozess im Sinne Müller-Braunschweigs (1977, zitiert nach Haan, 1992) verstanden werden, die feststellt, dass Kreativität ein „Fließgewicht“ zwischen Auflösung und Neuordnung darstellt. Jeder kreative Prozess ist demnach ein Versuch der Selbstheilung mit dem Ziel der Integration und dem Bewältigen von intrapsychischen Spannungszuständen. Dabei muss vom Unbewussten Organisationsarbeit geleistet werden, bei der es aus unbewussten Inhalten neue Gestalten formen kann. Gelingt dies in Vereinbarkeit mit den gesetzten Zielen des Bewusstseins, führt das zu optimalem Erleben (Csikszentmihalyi, 2010).

Um den Zustand des Flow aufrechtzuerhalten, ist es notwendig, das Anforderungsniveau der Aktivität ständig zu erhöhen und entsprechend neue Fertigkeiten zu entwickeln. Dadurch ermöglicht Flow neben freudigen Erlebnissen der Persönlichkeit auch ein Wachstum durch die Zunahme der Komplexität (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Diese ist das Ergebnis zweier psychischer Prozesse: Differenzierung und Integration. Differenzierung bezieht sich auf die Entwicklung von einzigartigen Fähigkeiten, die im Prozess der Integration zu einem Gesamtsystem der Persönlichkeit vereint werden. Zusätzlich dazu ist es nötig, Stolz auf die eigene Einzigartigkeit mit echter Anteilnahme für andere zu verbinden. Im Idealfall wird ein Mensch, der diesen Weg konsequent verfolgt, sobald er selbst individualisiert, einzigartig und differenziert ist, beginnen, seine Energie höheren Zielen zu widmen und aus innerem Antrieb an etwas Teil zu haben, das größer ist als er selbst (Csikszentmihalyi, 1995).

Neuere Untersuchungen (LeFevre, 1988; Massimini und Carli, 1988, beide zitiert nach Pfister, 2002) konnten zeigen, dass sich das Erleben im Flow von Person zu Person stark unterscheidet. Csikszentmihalyi (1995) führt an, dass eine Studie, die mittels Interview AmerikanerInnen zur Häufigkeit ihrer Flow-Erlebnisse befragte, zu folgendem Ergebnis kam: Etwa 87% der Befragten kannten den Zustand des Flow, die Häufigkeit variierte jedoch sehr stark von weniger als einmal pro Jahr bis zu mehrmals am Tag.

2.5.1 Motivation

Im derzeitigen System westlicher Gesellschaften spielt die extrinsische Motivation, also der Anreiz etwas zu tun, um eine Belohnung dafür zu bekommen, eine große Rolle in Erziehung, Schule und Arbeitswelt. Geld und Status haben sich in der Neuzeit als wirksame Mittel erwiesen, bestimmte Verhaltensweisen bei Menschen hervorzurufen und andere zu unterdrücken. Doch obwohl praktisch jede Leistung in Geld gemessen werden kann, gibt es dennoch menschliches Verhalten, das sich in einem davon unabhängigen Bereich entfaltet. Wo Menschen nur um der Sache selbst willen etwas tun, spricht man von intrinsischer Motivation (Csikszentmihalyi, 2005).

Csikszentmihalyi (2005) geht bei seinen Studien zur Untersuchung von primär intrinsisch motivierten Tätigkeiten, wie Schach spielen, tanzen oder klettern von einem ganzheitlichen Ansatz aus, in dem die Ziele und die Fähigkeiten einer Person, sowie ihre subjektive Einschätzung der Situation als Einflussfaktoren mitberücksichtigt werden, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Sein Ziel ist die Ergänzung der behavioristischen und psychoanalytischen Modelle, die intrinsische Motivation mit dem Reiz-Reaktions-Paradigma bzw. einem Sublimationsmodell erklären.

Folgende acht Gründe wurden in Interviews angegeben, warum autotelische Tätigkeiten ausgeführt werden:

- Lust an Aktivität und an der Anwendung
- die Aktivität selbst: das Muster, die Handlung, die darin liegende „Welt“
- Freundschaft, Kameradschaft
- Entwicklung persönlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten
- sich an eigenen Idealen messen
- ausleben von Gefühlen
- Wettbewerb, sich mit anderen messen
- Prestige, Achtung, Ruhm

Erkenntnisse aus der Ethnologie (Beach, 1945; Jewell und Loizos, 1966, Eibel-Eibesfeld, 1970; Bekoff, 1972, 1974; Fagen, 1974 alle zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005) weisen darauf hin, dass spielerische Aktivitäten dem Menschen erlauben, flexibles Verhalten zu entwickeln, um in anderen Situationen adäquater reagieren zu können. Der französische Anthropologe R. Callois (1958, zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005) klassifizierte in einer Literaturstudie über das Spielverhalten der Menschen vier Gruppen von intrinsisch lohnenden Tätigkeiten:

- Agon: Wettbewerbsspiele
- Alea: Spiele zur Kontrolle des Unvorhersehbaren, wie Glücksspiele, Astrologie usw.
- Ilinx oder Vertigo („Schwindel“) beschreibt gefährliche oder bewusstseinsverändernde Tätigkeiten
- Mimikri: Tätigkeiten dieser Kategorie haben zum Ziel, Beschränkungen durch Phantasie zu durchbrechen, dazu zählt das Theater, aber auch alle anderen Künste.

Voraussetzung, um Freude zu empfinden, ist, dass die Tätigkeit etwas Neuartiges beinhaltet und in Freiheit ausgeübt wird.

In Anlehnung an das Modell von Callois hat Csikszentmihalyi (2005, S.51) 5 Faktoren identifiziert, die die Dimensionen von Freude beim Ausüben von unterschiedlichen Tätigkeiten abbilden:

- Freundschaft und Entspannung: Darunter fallen Tätigkeiten wie körperliche Liebe, Zusammensein mit einem guten Freund, einen guten Film ansehen, gute Musik anhören, ein interessantes Buch lesen.
- Risiko und Zufall: Diese Kategorie beinhaltet Erlebnisse wie sich beim Schwimmen zu weit hinaus wagen, sich Strahlungen aussetzen, um eine eigene Theorie zu beweisen, zu schnell fahren, Drogen einnehmen, an einem Spielautomaten spielen, in ein brennendes Haus rennen, um ein Kind zu retten.
- Problemlösen: Auf dieser Dimension laden Aktivitäten, wie ein mathematisches Problem lösen, Ausrüstungsgegenstände zusammenstellen, einen unbekanntem Ort

entdecken, pokern.

- Wettbewerb: ein Rennen mitmachen, einen Wettbewerbssport ausüben.
- Kreativer Bereich: etwas Neues entwerfen oder entdecken.

Csikszentmihalyis (1975/2005) Untersuchungen zeigten, dass die Items der Problemlösungs- und der kreativen Dimension von allen Befragten hoch eingestuft wurden, unabhängig davon, welcher autotelischen Tätigkeit sie nachgingen. Eine grundlegende Übereinstimmung zwischen den Tätigkeiten besteht also darin, dass sie ein Gefühl der Neuheit und Herausforderung beinhalten. Dadurch ist Flow aber kein Phänomen, das sich auf rein intrinsisch motivierte Tätigkeiten beschränkt. Es ist möglich, aus einer Tätigkeit neben intrinsischen Belohnungen auch extrinsische Belohnungen zu erhalten, dabei hängt das Ausmaß intrinsischer Freude von der Struktur der betreffenden Tätigkeit ab. Wenn eine Tätigkeit die für das Flow-Erleben relevanten Merkmale aufweist, erlebt die Person diesen unabhängig davon, ob sie auch extrinsische Belohnungen erhält.

Eine ebenfalls relativ hohe Einstufung erfuhren die Items des zwischenmenschlichen Bereiches. Daraus zieht Csikszentmihalyi den Schluss, dass ein warmes Gefühl zwischenmenschlicher Nähe für manche autotelischen Tätigkeiten von Bedeutung ist. „Nur wenige Dinge sind so erfreulich, wie wenn man einem anderen Menschen seine geheimsten Gefühle und Gedanken ohne Verlegenheit preisgibt“ (Csikszentmihalyi, 2010, S. 246). Mit dem Zustand der „communitas“, bei dem soziale Rollen zeitweilig aufgegeben und spontane Reaktionen ermutigt werden, wie z.B. bei religiösen Ritualen oder Zeremonien, hat sich Turner (1974, zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005) näher befasst. In früheren Zeiten waren Flow-Erlebnisse eng mit religiösen Erfahrungen verbunden, die zum Ziel hatten, die Menschen nicht nur miteinander, sondern auch mit höheren Mächten zu verbinden (Csikszentmihalyi, 2010).

2.5.2 Hindernisse und Gefahren

Persönliche Hindernisse auf dem Weg zu Flow können in einer Veranlagung begründet sein, die es dem/der Betreffenden unmöglich macht, sich auf eine Sache zu konzentrieren, wie das

zum Beispiel bei Schizophrenie oder Aufmerksamkeitsstörungen der Fall ist. Auch Individuen, deren Psyche ständig mit der Verteidigung des Selbst beschäftigt sein muss, haben nicht genug Energie zur Verfügung, um sich auf eine Aufgabe im Außen zu konzentrieren. Ist die Angst, die Kontrolle über die eigene psychische Energie zu verlieren, zu groß, bleibt kein Raum mehr für die Herausforderungen des Lebens (Csikszentmihalyi, 1995). Ebenso für jene, die sich selbst als Opfer des Schicksals betrachten (Logan, 1991) und gedanklich andauernd um ihr Elend kreisen.

Wie jede andere erfreuliche Tätigkeit birgt auch der Flow in sich die Gefahr der Abhängigkeit. Beschränkt sich das Glückserleben eines Menschen in seinem Leben auf eine einzige Flow-Aktivität, so kann es passieren, dass ihm diese realer als die Realität wird und er nur noch dafür leben möchte. Daher betont Csikszentmihalyi (2006) auch, dass es wichtig ist, Flow auf möglichst viele Bereiche des Lebens zu übertragen und so eigentlich zu einer Lebensphilosophie werden zu lassen, um sich nicht darin wieder selbst in eine Beschränkung zu begeben.

Eine weitere Schwierigkeit des Flow-Erlebens liegt darin, dass es nicht nur in moralisch wertvollen Situationen auftritt, sondern an sich völlig wertfrei ist. Das bedeutet, auch selbst- und fremdschädigendes Verhalten, wie rasen mit dem Auto, der Einsatz an der Kriegsfront oder Gewaltverbrechen, können zu intensiven Flow-Erlebnissen führen. In diesem Sinne ist jeder Mensch in erster Linie selbst verantwortlich dafür, ob er sich in solche Situationen begibt. Andererseits trägt aber auch die Gesellschaft ein hohes Maß an Verantwortung, da es notwendig ist, vor allem Kindern und Jugendlichen genug positive Flow-Situationen anzubieten, sodass sie nicht aus einem Mangel an Möglichkeiten dazu verleitet werden, ihre Flow-Erfahrungen auf diese Art und Weise zu suchen.

2.5.3 Autotelische Persönlichkeiten

Im Gegenzug dazu gibt es aber auch Personen, die an allem, was sie tun, Freude empfinden können. Manche Menschen sind sogar fähig, noch in schwierigsten Situationen Flow zu erleben. Csikszentmihalyi (2010) spricht hier von autotelischen Persönlichkeiten. Sie sind in der Lage, auch objektiv noch so schlechte Bedingungen in eine Erfahrung subjektiver

Kontrolle umzuwandeln, da sie genug psychische Energie zur Verfügung haben, um ihre Umgebung zu beobachten und neue Handlungswege zu finden. Csikszentmihalyi (2010) nennt als kennzeichnende Merkmale die Freude daran, herausfordernden Tätigkeiten nachzugehen, ein hohes Selbstwertgefühl und eine positive Lebenseinstellung. Untersuchungen und fundierte Beschreibungen der autotelischen Persönlichkeit und ihrer Struktur sind allerdings noch ausständig (Pfister, 2002).

Die Fähigkeit, Flow zu empfinden, mag teilweise angeboren sein, sie wird aber auch in der Familie erlernt und lässt sich auch im späteren Leben üben und verbessern. Dazu scheinen Meditations- und Yoga-Praktiken besonders gut geeignet zu sein (Csikszentmihalyi, 1975).

2.5.4 Einflüsse der Familie auf Flow

Rathunde (1991) stellte in einer Studie an Teenagern fest, dass der familiäre Beziehungskontext, in dem die Kinder aufwuchsen, einen Einfluss auf das Erleben und das Auftreten der Kinder hatten. Folgende Faktoren arbeitete er als wesentlich heraus:

- Klarheit: Die Kinder kennen die Regeln, es gibt eindeutige Ziele und Feedback.
- Zentrierung: Die Kinder sind der Überzeugung, dass die Eltern an ihren Gefühlen und Erfahrungen interessiert sind.
- Wahlmöglichkeit: Die Kinder haben das Gefühl, zwischen unterschiedlichen Alternativen wählen zu können und sie kennen die Konsequenzen ihrer Entscheidung.
- Bindung: Die Kinder haben Vertrauen in ihre Bezugspersonen, sie müssen nicht ständig auf den Schutz ihres Selbst achten, sondern können sich in eine Aufgabe vertiefen, die sie interessiert.
- Herausforderung: Die Eltern suchen für die Kinder altersadäquate Herausforderungen, um sie zu fördern.

Ziel der Psychotherapie ist es in gewisser Weise auch immer, die Differenzen in der Ursprungsfamilie zwischen optimaler Familiensituation und realen Erfahrungen, in einem

Schaffen der optimalen Bedingungen in der Therapiesituation auszugleichen und durch die Wiederholung des Erlebten das „wahre zweite Mal“ zu ermöglichen, das im Sinne Morenos (1959/1988, S. 89) „vom ersten befreit“.

2.6 Auswirkungen von Flow

Flow-Erlebnisse weisen eine Reihe von positiven Effekten auf (Csikszentmihalyi, 1995):

- **Lebensqualität:** Menschen, die Flow erleben, sind glücklicher und motivierter und erleben eher ein Gefühl von Stärke und Kontrolle.
- **Kreativität:** Menschen, die Freude an ihrer kreativen Arbeit haben, sind viel eher in der Lage, originelle Beiträge zur Kunst oder Wissenschaft zu leisten.
- **Spitzenleistungen:** Im Bereich des Sports, aber auch in der Musik und anderen Bereichen wird ein Mensch, der Flow bei seiner Tätigkeit erlebt, eher versuchen, noch mehr aus ihr herauszuholen. Larsons (1991) Ergebnisse in einer Untersuchung mit SchülerInnen lassen die Schlussfolgerung zu, dass Freude bei der Aktivität auch zu besseren Ergebnissen dieser führt. Wer Freude bei einer Tätigkeit empfindet, produziert dabei auch bessere Resultate.
- **Talentförderung:** In Untersuchungen mit Teenagern konnte gezeigt werden, dass die Häufigkeit von Flow einen stabileren Indikator für die Talententwicklung darstellte als die kognitiven Fähigkeiten, die Persönlichkeit oder der sozial-ökonomische Status der Eltern. Das heißt, die Kinder, die Freude an der Ausübung ihrer Begabung hatten, investierten auch wesentlich mehr in deren Entwicklung.
- **Produktivität:** Csikszentmihalyi schlussfolgert aus diesen Ergebnissen, dass auch Erwachsene bei der Arbeit produktiver wären, je mehr Flow sie erleben. Dazu liegen bis jetzt allerdings keine gesicherten Untersuchungsergebnisse vor.
- **Selbstachtung:** Die Selbstachtung ist unmittelbar im Anschluss an ein Flow-Erlebnis höher als normalerweise. Menschen halten sich dann für erfolgreicher und fähiger, den eigenen Ansprüchen und denen der anderen besser gerecht zu werden. Demnach

schätzen sich Menschen, die von häufigen Flow-Erlebnissen berichten, generell positiver ein.

- Stressabbau: Verfügt eine Person über die Möglichkeit, auch in einer Stress-Situation Flow zu erleben, so wird sie mit niedrigerer Wahrscheinlichkeit an gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, als jemand, der auf eine Stress-Situation mit Angst reagiert.
- Klinische Anwendungen: Anwendungsmöglichkeiten in der Psychotherapie würden sich insofern anbieten, als das Identifizieren von Flow-Erlebnissen der PatientInnen und ein Motivieren derselben, diese Situationen verstärkt aufzusuchen, eine Möglichkeit darstellt, die Lebensqualität der PatientInnen zu verbessern, ihre Ressourcen zu stärken und ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

2.7 Kritische Anmerkungen zum Flow-Begriff

Trotz zahlreicher praktischer Untersuchungen, die das Thema Flow zum Inhalt haben, fehlt neben eindeutiger theoretischer Fundierung auch die Ausdifferenzierung des Flow-Zustandes an sich. Es lässt sich vermuten, dass Flow nicht gleich Flow ist. So könnte es sinnvoll sein, von verschiedenen Flow-Zuständen auszugehen, wie Pfister (2002) vorschlägt, da sich nach ihren Ergebnissen Flow in der Freizeit von dem in der Arbeit unterscheidet. Kiechle (1996) merkt kritisch an, dass die Frage, ob ein Schachspieler und ein Langstreckenläufer die gleiche Art von Flow erleben, noch nicht beantwortet ist. Zusätzlich dazu wird im Flow-Modell nicht zwischen unterschiedlichen Abstufungen oder „Tiefen“ von Flow unterschieden. Es fehlen neuropsychologische Untersuchungen, zur Abklärung, welche Bewusstseinszustände genau unter dem Flow-Begriff zusammengefasst werden und ob man diesbezüglich von unterschiedlichen Intensitäten des Flow-Erlebens ausgehen kann.

3 Flow im Psychodrama

3.1 Flow in der Psychotherapie allgemein

Alle Formen der Psychotherapie haben die Maximierung positiver Beziehungserfahrung zum Ziel (Csikszentmihalyi, 1999), um darin eine Entwicklung des Selbst zu ermöglichen. Dazu bedarf es konzentrierter Aufmerksamkeit, Offenheit und Sensibilität. Die Therapiesituation gestaltet einen situativen Rahmen, in dem völlige Konzentration ohne alltägliche Ablenkungen möglich ist und der/die Handelnde einfühlsame Rückmeldungen zu den gesetzten Schritten erhält.

Betrachtet man mit You (2001) den gesamten Therapieprozess als Prozess zur Evozierung von Flow, so gilt es mehrere Faktoren besonders hervorzuheben:

- Kurz- und langfristige Ziele werden positiv formuliert, vereinbart und immer wieder angesprochen.
- Die Beteiligten konzentrieren sich auf das momentane Geschehen und lassen sich völlig darauf ein.
- Der/die TherapeutIn gibt klare und unmittelbare Rückmeldungen.
- Die Inhalte der Sitzung ist auf die Fähigkeiten des/der PatientIn abgestimmt.
- Der/die PatientIn hat die Verantwortung für die Themen der Sitzung.
- Der/die TherapeutIn behält den „roten Faden“ und achtet auf einen Ablauf, der keine Langeweile, aber auch keine Angst aus Überforderung entstehen lässt.

Erste Ansätze zum Nutzen von Flow in der Psychotherapie wurden von Massimini, Csikszentmihalyi und Carli (1987 zitiert nach Csikszentmihalyi, 1991) geliefert, die das ressourcenstärkende Potential von positiven Erlebnissen betonten. Ebenso wie die erfahrungsorientierte Arbeit mit Emotionen in der Psychotherapie kann auch der Flow zum positiven Erleben der Psychotherapie beitragen. Dieser kann nach Mahrer (1988, zitiert nach You, 2001) als ein kritisches, bedeutendes, hilfreiches Erlebniselement angesehen werden, ein

„good moment“, das die Chance für eine psychische Veränderung bietet. Das positive Erleben des Flow kann aber auch als Ressource genutzt werden, um mit stressigen oder belastenden Ereignissen leichter umgehen zu können.

Gelingt es, Flow-Aktivitäten in die Therapie einzubauen und diese damit zu einem lustigen, kreativen und ansprechenden Erlebnis zu machen, lernen die PatientInnen, in einer Tätigkeit aufzugehen und Flow zu erfahren. Eine andere Einsatzmöglichkeit, vor allem bei depressiven PatientInnen, ist das Identifizieren von Flow-Aktivitäten im Alltag der PatientInnen und das Erhöhen der Chancen und der Fähigkeiten, diesen Aktivitäten verstärkt nachzugehen (Schallberger, 2012). Das Richten des Engagements nach außen lenkt von Grübeleien und Selbstentwertungen ab, die im Flow erfahrenen Erfolgserlebnisse bilden einen Gegenpol zur Misserfolgsorientierung bei Depressionen. Auch für Angst-PatientInnen kann die nach außen gerichtete Aufmerksamkeit des Flow von Vorteil sein, da sie die Angst vermindert. Im Drogenentzug stellt das Flow-Erleben eine gesunde Alternative zum „Drogen-High“ dar (You, 2001).

You (2001) konnte zeigen, dass es einen starken Zusammenhang zwischen Flow und Zufriedenheit gibt und geht davon aus, dass Flow-Erfahrung erlernbar und generalisierbar ist. Damit wird es für die PatientInnen möglich, Flow-Erlebnisse, die sie in der Therapie machen, in ihrem Alltag einzubauen oder z.B. im Arbeitsleben aktiv zu suchen und damit eine höhere allgemeine Lebenszufriedenheit zu erreichen. Wird Flow in der Therapiesitzung erlebt, so wird sich die Motivation der PatientInnen, mit der Therapie auch im Fall von Rückfällen weiterzumachen, erhöhen.

Er zitiert Benson (1993) und beschreibt damit mit eindrücklichen Worten den Idealfall in der Therapie, wo zwischen TherapeutIn und PatientIn eine „vollkommene nonverbale Kommunikation und Bezogenheit herrscht, die sich aus einer bestimmten Form der Aufmerksamkeit ableitet. Es herrscht Rücksicht, Respekt, Zugewesenheit, Präsenz, und doch bleibt gleichzeitig die Bewusstheit des Selbst und der anderen aufrechterhalten. (...) Man ist offen für Neues und Unerwartetes (...) indem man alles aufgibt und in jedem Augenblick einen Neubeginn startet. Ihre Individualität bewahrend verschmelzen sie doch zu einem Ganzen. Ihr Zusammenspiel, ihr Harmonisieren ermöglicht Schöpferisches,“ (You, 2001,

S.253).

3.2 Grundlagen des Psychodrama

Das Psychodrama wurde von Jacob Levy Moreno in der ersten Hälfte des 20. Jhdts. entwickelt. Der Name setzt sich zusammen aus den griechischen Begriffen für Handlung („drama“) und inneres Erleben („Psyche“). Inhaltlich definiert ist „Psychodrama (...) die handelnde oder szenische Darstellung des inneren Erlebens einer oder mehrerer Personen sowie der äußeren Situationen“ (Stadler und Kern, 2010, S.15). Bei Von Ameln et al. findet sich eine Darstellung der wichtigsten theoretischen Konzepte, er bezieht sich dabei auf Leutz (1974), Zeintlinger-Hochreiter (1996), und Hutter (2000) (alle zitiert nach Von Ameln et al., 2004, S.207ff).

Das konstituierende Prinzip des Psychodrama besagt, dass das Psychodrama eine Methode ist, die die immateriellen, subjektiven Sinngehalte des/der KlientIn in eine materielle Bühnenszenierung überführt. Die symbolischen Elemente dieser können von dem/der KlientIn erfahren und umgestaltet werden, sodass neue Handlungsweisen erprobt werden können.

Das Psychodrama versteht sich als kreative Methode, die sowohl im Einzel- wie auch im Gruppensetting zum Einsatz kommt. Im Zentrum stehen dabei das Verhalten, aber auch begleitende Gedanken, Gefühle und Haltungen. Als handlungsorientierte Methode fördert das Psychodrama die Spontaneität, zudem bietet es die Möglichkeit, aus verschiedenen Rollen heraus zu handeln. Dabei können Situationen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, aber auch nicht-reale Situationen inszeniert werden (Stadler und Kern, 2010).

3.3 Flow-fördernde Elemente des Psychodrama

Gesprächsorientierte Therapieformen können den Nachteil haben, dass ein Nachdenken und Sprechen über sich selbst meistens dazu führt, dass es den Menschen schlechter geht (Csikszentmihalyi, 1999). Es besteht die Gefahr, dass keine Begegnung stattfindet und Gefühle „weggeredet“ werden. Das Psychodrama als handlungsorientierte Therapieform nützt

die Aktivitätssituation für das Entstehen von Flow, dessen Erleben eine Verbesserung des seelischen Zustands zur Folge hat, indem der/die PatientIn dort abgeholt wird, wo er/sie mit seinen/ihren Gefühlen gerade steht und in die Surplus-Reality geführt wird.

3.3.1 Menschenbild

„Der Mensch ist offene Möglichkeit, unvollendet und unvollendbar. Daher ist er immer auch mehr und anderes als er von sich verwirklicht hat“ (Jaspers, 1923/1948, S. 640).

Das Menschenbild des Psychodrama, das Optimismus und Respekt voraussetzt, begünstigt die Entstehung von Flow, da davon ausgegangen wird, dass jeder Mensch über Potentiale zur Entwicklung des Selbst verfügt, die aktiviert werden können. Diese Aktivierung kann nur durch das positive Erleben von offenen und vertrauensvollen Beziehungen ermöglicht werden. Dazu ist die therapeutische Beziehung selbst von herausragender Bedeutung. Nur aufgrund von funktionierenden Teleprozessen zwischen KlientIn und TherapeutIn ist eine stabile Beziehungsaufnahme möglich, die die Voraussetzung dafür ist, dass sich der/die KlientIn öffnen kann.

Die Begriffe der Spontanität und Kreativität, sowie das Begegnungskonzept sind zentrale Bestandteile des psychodramatischen Denkansatzes. Damit hat das Psychodrama die Schaffung von Räumen zum Ziel, die vertrauensvolle Begegnungen und damit das Erleben von Flow möglich machen.

3.3.2 Zieldefinition

Im Psychodrama werden das Thema und die Zielsetzung der szenischen Darstellung immer von den ProtagonistInnen festgelegt. Dadurch wird einerseits die Voraussetzung für Flow geschaffen, nämlich dass überhaupt Ziele definiert werden, andererseits ist das Ziel nie ein von außen vorgegebenes, es spielt also immer die intrinsische Motivation der PatientInnen beim Versuch, diese Ziele zu erreichen, eine große Rolle.

3.3.3 Techniken

Die Offenheit und Methodenvielfalt des Psychodrama gestattet es den TherapeutInnen, unterschiedliche Ansätze anderer Schulen zu integrieren und situationsspezifisch spontan und

kreativ das am geeignetsten Erscheinende anzuwenden. Das macht es leichter, die Techniken herauszufinden und anzuwenden, die es den PatientInnen ermöglichen, in einen Flow-Zustand zu gelangen.

Die psychodramatischen Techniken, die in der Erwärmungsphase angewendet werden, zielen in erster Linie darauf ab, die normalerweise auftretenden Widerstände zu überwinden oder aufzulösen. Widerstände werden als Teil von Prozessen der Veränderung gesehen, die in jeder psychotherapeutischen Arbeit in Gang gesetzt werden. Im Psychodrama wird besonders darauf geachtet, mit dem Widerstand zu gehen, die Eigenverantwortlichkeit der PatientInnen zu respektieren und auf ihre Wünsche einzugehen (Von Ameln et al., 2004). Diesbezüglich kommt der Eingangsphase große Bedeutung zu, da therapeutisches Arbeiten, aber auch das Auftreten von Flow-Erlebnissen erst möglich sind, wenn die Ängste und Spannungen der PatientInnen durch ein Gefühl der Sicherheit und des emotionalen Verbundenseins ersetzt wurden (Petzold, 1977). Flow findet erst statt jenseits des Widerstandes, wenn es machbar wird, sich tatsächlich auf das Geschehen einzulassen.

Das Einnehmen einer Rolle ist automatisch mit einer körperlichen Reaktion verbunden. Oft ist eine psychische Erkrankung auch mit einer gestörten Beziehung des/der PatientIn zum eigenen Körper verbunden. Da das aktive Spiel im Psychodrama immer auch einen körperlichen Einsatz, sowohl in Gestik und Mimik als auch im tatsächlichen körperlichen Inszenieren von Emotionen in der Skulpturarbeit, verlangt, werden dabei auch Körperwahrnehmungen intensiviert und verbessert. Inhalte, die sich nicht in Worte fassen lassen, können dabei über den Körper ausgedrückt und zugänglich gemacht werden. Das Psychodrama eignet sich daher in besonderer Weise, unterschiedliche körperbezogene Übungen und Techniken zu integrieren und mit dem dort auftauchenden Material weiter zu arbeiten (Petzold, 1977). Wird der Fokus in der Therapie auf den körperlichen Aspekt gelegt, kann dies maßgeblich zur Entstehung von Flow-Erlebnissen beitragen.

Hier setzt auch der Ansatz zur Verbindung von Psychodrama und Yoga an, der in Kapitel 3.2 näher ausgeführt wird.

3.3.4 Surplus-Reality

Die szenische Darstellung, die die wichtigste Methode im Psychodrama darstellt, fällt in der Gliederung Callois' (1958, zitiert nach Csikszentmihalyi, 2005) in den Bereich der Mimikri, der alle Arten von Spielen umfasst, in denen der Mensch in andere Rollen schlüpft oder in andere Realitäten eintaucht und dadurch zum Flow kommen kann. Das spielerische Als-Ob der Surplus-Reality macht es dem Menschen in diesem Sinne möglich, in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen und damit den Rahmen der äußeren Realität zu erweitern.

Das Wiedererleben einer Situation in der „Surplus Reality“ fördert das Entstehen von Flow insofern, als es sich um eine Spielsituation handelt, in der das Als-Ob-Handeln unter bestimmten Regeln in einem abgegrenzten Feld möglich ist. In der Situation der Surplus-Reality hat die Person die Möglichkeit, die mit der Situation verbundenen Emotionen erneut, jedoch in einem geschützten Rahmen, zu durchleben, und dadurch Blockierungen aufzubrechen und Raum für neue Verhaltensweisen zu schaffen. Die Bühne dient der Klientin dabei als Übungsraum.

Die Möglichkeit, alles rückgängig machen zu können, erweitert das spielerische und kreative Potential des Vorgehens. Psychodrama ist „handelndes Erleben der eigenen subjektiven Wirklichkeit“ (Von Ameln, Gerstmann & Kramer, 2004, S. 5). Diese Handlungsorientierung fördert die Möglichkeit des Flow-Erlebens, da das Tun, das Handeln einen wesentlichen Beitrag dazu leistet in den Flow zu kommen. „Psychodrama lässt (...) die intrapsychischen Vorgänge in der Gestalt annehmen, um sie in einem greifbaren (!) und kontrollierbaren (!) Universum zu objektivieren“ (Moreno, 1964, zitiert nach Von Ameln, 2004, S. 381). Sowohl das greifbare als auch das kontrollierbare Element der psychodramatischen Inszenierung stellen wichtige Voraussetzungen zur Entstehung von Flow dar, für dessen Erleben das subjektive Gefühl der Kontrolle, in erweiterten Bewusstseinsstufen aber auch das Sichüberlassen und -aufgeben in eine höhere Ordnung, eine bedeutende Rolle spielen.

Die Wiederholung der Szene nimmt dieser zusätzlich etwas von ihrer Ernsthaftigkeit und ihrem Schmerz und wird durch das Annehmen der „wahren menschlichen Lage“ (Maslow, 1973, S.124) verwandelt in etwas, das sogar amüsieren und unterhalten kann. „Jedes

wahre zweite Mal ist die Befreiung vom ersten“ (Moreno, 1959/1988, S. 89). In diesem Punkt vertritt Moreno (1975 zitiert nach Buer, 1991) die Ansichten der DADA-Künstler: „Nur der Humor kann die Welt erlösen“, sowie auch Csikszentmihalyi (2006) die Weisheit der Buddhisten zitiert: „Handle immer so, als würde die Erlösung des Universums davon abhängen. Und lache dabei immer über dich selbst, dass du glaubst, du könntest überhaupt etwas in deinem Tun bewirken.“ Sobald das Selbst sich zu ernst nimmt, verliert das Erleben das humorvolle Element und der Flow ist beendet.

Moreno (zitiert nach Leutz, 1974, S. 139) betont in seinen theoretischen Ausführungen auch die Transzendentalität der Methode des Psychodrama, was den Schluss zulässt, dass ein Flow-Erleben ähnlich dem bei einem religiösen Ritual in der Therapie möglich sein könnte.

3.4 Effekte

Maslow (1973) beschreibt in den Nachwirkungen von Grenzerfahrungen, dass sie therapeutische Wirkung zeigen können in dem Sinne, dass neurotische Symptome verschwinden. Sie ändern möglicherweise die Sicht von sich selbst, die Beziehung zu anderen Menschen und die Sicht der Welt in eine positive Richtung. Grenzerfahrungen ermöglichen größere Kreativität und Spontaneität, sie werden als wünschenswert erinnert und daher möchte der Mensch sie wiederholen. Nach einer solchen Erfahrung wird das Leben als lebenswerter empfunden. Ähnliche Auswirkungen können auf intensive Flow-Erlebnisse zutreffen. Betrachtet man die Therapiesitzung als Erfahrung in diesem Sinne, so ermöglicht das momentane Erleben ein kurzzeitiges Eintreten in eine höhere Dimension menschlicher Reife, in der Dichotomien, Konflikte und Polarisierungen integriert, transzendiert oder aufgelöst werden können.

3.5 Rollentheorie und Flow

Aus der Sicht Morenos (2001, zitiert nach Stadler und Kern, 2010) handelt jeder Mensch in einer Anzahl an unterschiedlichen Rollen, in denen er sich wahrnimmt. Dieses Handeln ist immer auch abhängig vom sozialen und kulturellen Kontext. Im Folgenden sollen die

Elemente der Rollentheorie Morenos in Zusammenhang mit dem Flow-Erleben betrachtet werden.

Aufbauend auf Morenos Rollenkategorien (1946, zitiert nach Von Ameln et al., 2004), findet sich bei Schacht (2009) ein entwicklungspsychologisches Modell, das die jeweiligen Entwicklungsschritte auf den drei Ebenen

- psychosomatische Rollenebene,
- psychodramatische Rollenebene,
- soziodramatische Rollenebene

anführt. Beim Erwachsenen erfordern adäquate emotionale Reaktionen sowie die Fähigkeit, überhaupt Flow erleben zu können, ein funktionierendes Zusammenspiel aller drei Ebenen. Je nach situativem Kontext kommen bei jeder Handlung alle Kategorien in unterschiedlichem Ausmaß zur Anwendung. Beim sportlichen Wettkampf kommt es relativ wenig auf die Fähigkeit zum inneren Rollentausch an, im Gegensatz dazu erfordert eine Situation, in der Mitgefühl mit anderen wichtig ist, ein Zusammenspiel von psychodramatischer und psychosomatischer Ebene, sowie komplexere kognitive Voraussetzungen (Schacht, 2009). Störungen in diesem Ablauf können an der Entwicklung von psychischen Störungen beteiligt sein.

Ein Austausch zweier Individuen findet immer im Zusammenwirken von Rollen und Komplementärrollen statt. Das Verhalten wird dabei mitbestimmt von individuellen und kulturell geprägten Anteilen der ausgefüllten Rolle. Damit das Handeln aufeinander abgestimmt werden kann, sind Rollenkonserven notwendig. Entsprechend der Rollenkonserven der einzelnen Personen entstehen durch menschliches Handeln kollektive Kulturkonserven. Beschränkt sich ein Individuum oder eine Gesellschaft darauf, nur noch „von Konserven zu leben“ verhindert das jegliches Flow-Erleben, das immer einen Schritt ins Unbekannte erfordert. Ein Mensch wird Flow als spontanen und kreativen Prozess eher erfahren und dadurch neue Handlungsmuster erarbeiten und ins Repertoire integrieren, je weniger er an der Verfolgung „perfekter Ziele“ interessiert ist.

Damit eine Handlung in einer Rolle ausgeführt werden kann, braucht sie einen Ausgangspunkt, die Lage oder Situation. Für Erwachsene ist es von Vorteil, wenn sie diese

unter Verwendung der Kompetenzen aller Rollenebenen konstruieren können (Schacht, 2003), da die gelungene Rollenwahl immer im Kontext der Situation und im Zusammenhang mit der Erwartungshaltung der Person an diese betrachtet werden muss. Sucht sich die Person aus ihren verfügbaren Rollen eine unpassende aus, zum Beispiel die Rolle der Prinzessin, wenn sie sich auf einem Amt befindet, wird sie dadurch unweigerlich in Schwierigkeiten geraten. Das Erleben des Flow wird also entscheidend davon mitgetragen, ob der Mensch in der Lage ist, eine passende Rolle auszuwählen. Das wird umso erfolgreicher sein, je mehr unterschiedliche Rollen, aus denen sie wählen kann, der Person prinzipiell zur Verfügung stehen.

Flow in der Begegnung findet statt als eine inter- und intrapersonelle Erfahrung im Sinne einer wechselseitigen Regulation des Prozesses der zwischenmenschlichen Anziehung, Eros, und Abstoßung, Thanatos, wobei sowohl Gefühle also auch kognitive Aspekte eine Rolle spielen. Diese werden vom Tele, der wechselseitigen Einfühlung, auch „Zweifühlung“ (Moreno, 1959/1988), und der Übertragung bestimmt. Im Gegensatz zur Übertragung, die Moreno als Ursache für den Zerfall von Beziehungen sieht, dient Tele der zunehmenden zwischenmenschlichen Interaktion (Moreno, 1974, zitiert nach Buer, 1991). Die Ambivalenz, die jeder Rollenwahl in diesem Kontext innewohnt, ist in der Entscheidung zwischen dem Motiv, welche Rolle ich mir nehmen möchte, und dem Wunsch, welche Rolle ich für das Gegenüber spielen möchte, begründet. Damit hängt die Rollenwahl auch immer von der Motivation ab, was die Person in der jeweiligen Situation mit der anderen erreichen möchte. Erst durch diese Dynamik wird das Entstehen von Flow möglich, der auf der Wahlfreiheit und dem Fließen zwischen Anziehung und Abstoßung basiert.

3.6 Flow-Erleben aus Sicht des Psychodramas

Im weitesten Sinne kann Moreno bereits als ein Vorreiter des Flow-Ansatzes verstanden werden, denn er sah sich selbst in der Tradition der Tatmenschen, die sich mit ihrer Individualität gegen die Konventionen der Normalität stellten. Als improvisierender, kreativer Mensch fühlte er sich dem Experiment verpflichtet und versuchte „nach seinen Ideen zu leben

und eine imperfekte Existenz der perfekten Theorie vorzuziehen“ (Moreno, 1978, zitiert nach Buer, 1991, S.23). „Ein Fluss, den keine Klippe, keine Biegung, keine Sandbank am Fließen hindert“ (Moreno, 1924, S. 11, zitiert nach Schacht, 2003, S.318). Darin zeigt sich bereits eine der wichtigsten Parallelen zwischen dem Psychodrama und dem Flow-Konzept: die Handlungsorientierung. Beide Ansätze gehen davon aus, dass das aktive Tun den Menschen in seiner persönlichen Entwicklung voranbringt.

Nach Schacht (2003) setzen sich die Handlungskompetenzen eines Menschen aus den spezifischen Fähigkeiten der einzelnen Handlungsebenen zusammen. Dem Selbst obliegt es, diese zu koordinieren, Prioritäten zu setzen und Verhaltensweisen auszusuchen (Csikszentmihalyi,1975). Im Normalfall kommen diese als stereotype bzw. dramatische Spontanität zum Ausdruck. Im Gegensatz dazu werden Momente, in denen wirklich neue, kreative Problemlösungen gefunden werden, als besonders intensiv erlebt und von einem Gefühl der Lebendigkeit und Offenheit begleitet. Zusätzlich hat der Mensch das Gefühl, ganz im Tun aufzugehen und im Fluss mit den Dingen zu sein. Diese Erfahrung, die sowohl in der Spontanitätslage als auch in der Ich-Du-Begegnung gemacht werden kann, ist ein Erleben von Einheit, zu verstehen als „Einheit von Subjekt und Objekt (...) sowie als Einheit aller Schichten, die im Menschen an dem Geschehen der Begegnung beteiligt sind“ (Böckenhoff, 1970, S.248 zitiert nach Schacht, 2003, S.318).

In diesem Sinne ergibt sich in der Spontanitätslage ein unbegrenztes Zusammenspiel der einzelnen Rollenebenen. Selbst wenn diese keine wirklich kreative Neuerung hervorbringt, so gibt es doch ein Erleben von Originalität, die von Levi und Zerka Moreno (1944b, S.346 zitiert nach Schacht, 2003, S.219) als „freier Fluss des Ausdrucks, in dem sich (...) eine einzigartige Erweiterung oder Variation der Kulturkonserve darstellt,“ beschrieben wird.

Schacht (2003) vermutet, dass diese Erscheinungsform des Erlebens mit dem Flow-Erleben gleichgesetzt werden kann, wobei der Flow und die kreative Spontanität fließend ineinander übergehen können. Im Zustand des Flow wird das optimale Zusammenwirken der Handlungskompetenzen aller Rollenebenen besonders gut sichtbar. Der Mensch ist dabei völlig von seiner Rolle gefangengenommen, daher „bleibt kein Teil seines Ichs für deren

Beobachtung verfügbar“ (Moreno, 1970, zitiert nach Schacht, 2009, S. 78). Im Psychodrama zeichnet sich der Flow-Zustand durch die spielerische Qualität der Aktivität aus, in der der/die Handelnde im Moment völlig aufgeht (Schacht, 2009).

3.6.1 Flow als spontan-kreativer Handlungsprozess

Als wichtigste Kraft im Universum gilt bei Moreno die Kreativität, sie ist die „Ursubstanz, die allen schöpferischen Prozessen zugrunde liegt (Moreno, 1996, zitiert nach Von Ameln et al. 2004, S.208)“. Aber auch in anderen existenzpsychologischen, humanistischen und salutogenetischen Konzeptionen der Persönlichkeitsentwicklung wird betont, dass die Kreativität nicht nur für den gesellschaftlichen Fortschritt von großer Bedeutung ist, sondern auch ein wertvolles Kriterium für die Lebenszufriedenheit und individuelle Entwicklung einzelner (Krampen, Seiger & Steinebach, 2012).

Als Modell für den Handlungsprozess dient dem/der PsychodramatikerIn der „kreative Zirkel“. Dieser besagt, dass in jeder Situation kulturelle Schemata einfließen, aber teilweise auch spontan gehandelt werden muss. Die AkteurInnen befinden sich in einer Stegreiflage, in der Kreativität aktiviert wird, die originelles Handeln möglich macht. Da Flow ein handlungsbezogenes Konzept darstellt, kann er nur im Rahmen eines solchen Zirkels entstehen.

Nach Schacht (2009) spielt sich spontan-kreatives Handeln auf einem Kontinuum ab, das von winzigen Geschichten der Problemlösung in Gegenwartsmomenten bis zu status nascendi reicht, die große Veränderungen im Leben der betroffenen Person zur Folge haben.

Jedes Durchleben eines spontan-kreativen Zyklus hebt das Komplexitätsniveau der Struktur der Menschen. Dadurch intensiviert sich der Austausch mit seiner Umwelt und gleichzeitig erweitern sich seine Handlungsspielräume. Der Mensch wird also im Sinne Hüthers (2005) beziehungsfähiger und handlungsfähiger im Sinne Morenos. Dies darf jedoch nicht mit einem Zustand allumfassender Harmonie verwechselt werden. Ein intensiveres Erleben geht gleichzeitig auch mit einer Verstärkung der Gegensätze einher, jedoch nimmt auch die Fähigkeit zu, diese zu integrieren. Spontan-kreatives Handeln kann demnach kein perfektes Ergebnis zum Ziel haben. Das Ziel ist vielmehr, das richtige Maß zu finden und

flexibel auf neue Anforderungen reagieren zu können (Schacht, 2009).

Betrachtet man die Erwärmungsphase als prädezisionale Phase im Sinne von Heckhausens Rubikon-Modell (Heckhausen, 1980), so stellt sich die Spontanitätslage als der Moment dar, in dem der Rubikon überschritten wird und wo konkrete Ziele und Vorsätze gefasst werden. Erst in der kreativen Phase des Handlungsprozesses erfolgt die - oft mühsame - Etablierung der neuen Ideen. Diese Arbeit muss im Normalfall von den PatientInnen im Alleingang draußen in ihrem Leben bewältigt werden. Die Erarbeitung und Vollendung der konkreten Lösung erfordert am meisten persönliche Ressourcen, sowie Durchhaltevermögen. Erst nachdem die neuen Verhaltensweisen erprobt und verbessert wurden, sind sie nachhaltig implementierbar. Einmalige Flow-Erfahrungen verbessern ebenso noch nicht nachhaltig die Lebensqualität des/der einzelnen. Erst durch die Integration der gemachten Erfahrung und ihren Transfer in den Alltag wird der Mensch sich weiter entwickeln.

Seinen Anfang nimmt spontan-kreatives Handeln in dem Moment, wo ein Problem im Leben eines Menschen auftaucht, das den Menschen daran hindert, mit seinen Routinetätigkeiten fortzufahren. Dieser Widerstand leitet den Erwärmungsprozess ein (Schacht, 2003). Um Flow erleben zu können, ist es notwendig, sich von den Routinehandlungen des Alltags zurückzuziehen und sich über ein Gefühl des inneren Widerstandes - oft beschrieben als „innerer Schweinehund“ - auf eine bestimmte Problemstellung einzulassen. Daher kommt dem Widerstand auch im Flow große Bedeutung als Auslöser des Erwärmungsprozesses zu. Anschließend folgt dann die Analyse der problematischen Situation, diese kann im Zusammenhang mit dem Flow-Erleben auch aus einem spielerischen Problem bestehen, wie es z.B. beim Schachspiel der Fall ist, und der Suche nach passenden Lösungswegen.

Die Therapiesituation bietet in diesem Zusammenhang gewissermaßen auf mehreren Ebenen die Voraussetzungen für das Erleben von Flow. Einerseits muss ein Widerstand überwunden werden - der Weg in die Therapie muss auf sich genommen werden - um sich in eine spezielle, vom Alltag losgelöste Situation zu begeben. Andererseits wird thematisch das Problem, das als Widerstand im Alltag aufgetaucht ist, in spielerischer Form bearbeitet, in der Ziele noch veränderbar sind (Schacht, 2003).

Dabei ist es von großer Bedeutung, sich auf Neues und Unbekanntes einlassen zu können (Schacht, 2003). Je unstrukturierter die Situation und je geringer die Fähigkeit der Handelnden ausgeprägt ist, Unsicherheiten auszuhalten, desto eher wird diese Phase zu einem Krisen-Erleben führen. Eine klar abgegrenzte Situation und ein Individuum, das Sicherheit empfindet, begünstigt eine Flow-Erfahrung. Ebenso wird die empfundene „freie Entscheidung“, die Moreno (1970, zitiert nach Schacht, 2003, S. 22) als mit dem „Sprung“ in die Spontanitätssituation verknüpft sieht, in der Flow-Forschung als wesentlicher Bestandteil des Flow-Erlebens angeführt. Nach Schacht (2003) kann es zwischen zwei Menschen, die sich gemeinsam in einer Spontanitätssituation befinden, zu einer Ich-Du-Begegnung, wie Buber sie versteht, kommen. Dieser schreibt dazu: „Es gibt kein Ich an sich, sondern nur das Ich des Grundworts Ich-Du und das Ich des Grundworts Ich-Es. Wenn der Mensch spricht, so meint er eines von beiden“ (Buber, 1922). Damit lässt sich erklären, wieso Flow auch unabhängig von konkreten Tätigkeiten in der Begegnung zweier Menschen entstehen kann, wenn diese sich auf eine Situation einlassen, die die Kriterien einer Spontanitätssituation erfüllt. Dahingehend kann angenommen werden, dass im Setting der Psychotherapie, die einen sicheren Rahmen für diese Begegnung bietet und diese Spontanitätssituation im Sinne des Psychodrama bewusst hervorrufen möchte, vermehrtes Flow-Erleben stattfinden sollte. Da die Spontanitätssituation aber immer flüchtig bleibt, kann dieses Flow-Gefühl in der Therapiesitzung kommen und gehen.

Flow kann nur aufgrund einer dynamischen Situation entstehen. Ist kein Perspektivenwechsel, keine Alternative vorhanden, erstarrt die Handlung, der Fluss gerät ins Stocken. Im Dilemma gibt es keinen Flow. Ist für die Dynamik der Entscheidung einerseits die persönliche Entscheidungsfreiheit von Bedeutung, so kann dieser Umstand auch unter dem Gesichtspunkt des Drama-Dreiecks betrachtet werden. Dieses wurde von Maria Theresia Schönherr weiterentwickelt, sodass es jetzt negative wie positive Dynamiken abbildet und in Abbildung 1 veranschaulicht wird.

Im Machtkontext wirkt der/die TäterIn/VerfolgerIn destruktiv und zerstörend auf das hilflose und leidende Opfer ein. Es kann aber auch sein, dass sich TäterIn/SenderIn und Opfer/EmpfängerIn in der Liebe befinden und sich der/die als RetterIn verstehende Dritte aus (unbewusstem) Neid oder Eifersucht die Liebesbeziehung „stört“. Auch in diesem Fall

entsteht ein Gefühl von Flow, das ja nicht an sich an positive oder negative Konsequenzen gebunden ist. Csikszentmihalyi (2006) beschreibt anschaulich den Reiz des Verbrechens, den ein Einbruch auf gelangweilte Oberschicht-Teenager ausübt. Diese Dynamik kann jedoch auch im Positiven entstehen, wenn der/die TäterIn konstruktiv und inspirierend dem Opfer ein Angebot macht, das dieses freudig und neugierig aufgreift, während der/die RetterIn fördernd und bereichernd zur Seite steht. Ist dieses Dreieck der Liebe gegeben, dann kann Flow mit positiven und konstruktiven Ergebnissen entstehen.

Als praktisches Beispiel soll hier die Psychodrama-Gruppe angeführt werden. In dieser bietet der/die LeiterIn Techniken an, der/die TeilnehmerIn greift diese interessiert auf und die Gruppe steht ihr dabei unterstützend zur Seite. Betrachtet man das Drama-Dreieck unter diesem Gesichtspunkt, lässt sich damit auch die Kritik am Psychodrama als dominante Methode abschwächen. Ebenso wie der/die PsychodramaleiterIn macht der/die Yoga-LehrerIn ein Angebot, um eine Aktivität in Gang zu setzen, durch die Heilung entstehen kann.

Aus dem ewigen Wechselspiel zwischen selbstbestimmtem und fremdbestimmtem Rollen(wahl)verhalten ergibt sich ebenfalls eine Dynamik, die das Entstehen von Flow begünstigt.

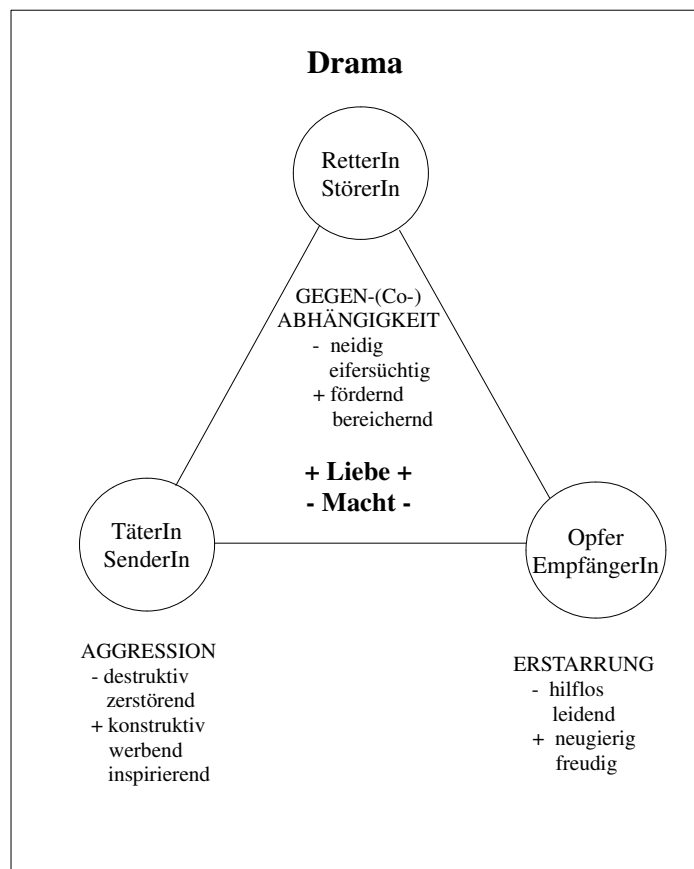


Abbildung 1: Dramadreieck nach Maria Theresia Schönherr

3.6.2 Flow im status nascendi

Im Augenblick des kritischen status nascendi stellt Flow einen Endpunkt einer von drei Dimensionen dar, dem die Krise auf der anderen Seite diametral gegenüber liegt. Gemeinsam mit den anderen beiden Dimensionen „Bewusste Wahl“ vs. „Spontanitätslage“ und „ein Augenblick“ vs. „eine Kette von Augenblicken“ beschreibt diese einen dreidimensionalen Raum, in dem der status nascendi, also ein Zustand des Entstehens (Duden), in dem kreative Problemlösungen gefunden werden, verortet werden kann (Schacht, 2009), wie Abbildung 2 zeigt.

Flow-Erleben stellt sich dann ein, wenn die einzelnen Flow-Elemente auf die Situation zutreffen. Sie erscheint klar und übersichtlich, der/die Handelnde erlebt sich als kompetent, die Anforderungen zu bewältigen, und er/sie erfährt eindeutige Rückmeldungen. Außerdem beschränkt sich die Konzentration auf ein abgegrenztes Aufgabenfeld und das Handeln ist intrinsisch motiviert. Dadurch entsteht das Gefühl der Einheit mit der Handlung und das Selbstempfinden tritt in den Hintergrund.

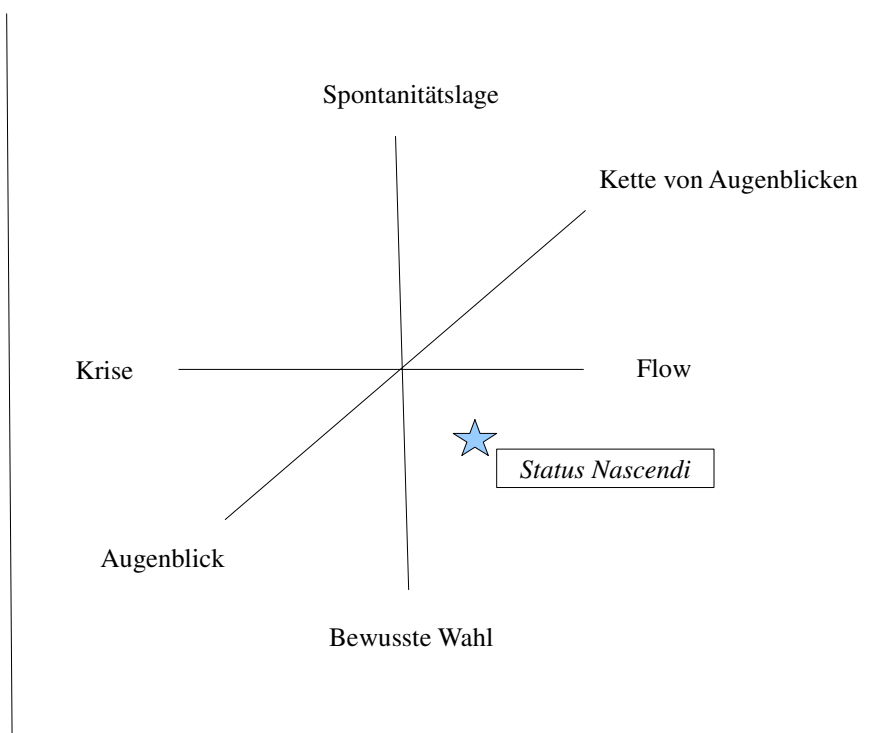


Abbildung 2: Verortung des status nascendi (nach Schacht, 2009)

Zum Erleben einer Krise kommt es dann, wenn das Neue und Unbekannte und der Bruch mit dem Altbekanntem im Vordergrund stehen. Um neue Lösungen zu finden und neue Wege zu beschreiten, muss der/die Betreffende sich mit seinem/ihrer ganzen Wesen auf die Herausforderung des Handelns, das auf psychodramatischer Ebene stattfindet, einlassen, sich für Neues öffnen (Csikszentmihalyi, 2006) und die damit verbundenen Risiken eingehen. Erst dann ist das Erkennen auf soziodramatischer Ebene möglich, ob er/sie sich auf dem richtigen Weg befindet.

Da die neue Problemlösung auf der psychosomatischen Rollenebene zunächst als Gefühl von Stimmigkeit erfahren wird, kommt es auf das (Selbst-)Vertrauen der Person an, ob diese die Rückmeldungen für sich annehmen und als brauchbar verwerten kann. „Ich verstehe zwar noch nicht, was da passiert, aber irgendwie fühlt es sich richtig an“ (Schacht, 2003, S.320). Nach Csikszentmihalyi (1992) taucht eine Lösung wie von selbst auf, wenn man mit unbewusster Selbstsicherheit operiert. Aus psychodramatischer Sicht bedeutet das, sich auf eine Spontanitätslage einzulassen, in situ neue Ziele zu formulieren, zu handeln und sich auf die gefühlten Hinweise der psychosomatischen Ebene zu verlassen, dass „es gut ist“. Das bedeutet, je vertrauensvoller ein Mensch ist, desto eher kann er auch Situationen tiefgreifender Veränderungen als Flow erleben, während Ängstlichkeit Flow im Weg steht und im Extremfall ein Ende der Spontanitätslage bedingt. Entsprechende Untersuchungsergebnisse finden sich bei Csikszentmihalyi (1995), die zeigen, dass Führungskräfte, die bei Stressbelastung Flow anstelle von Angst erleben, generell glücklicher und motivierter waren als ihre KollegInnen.

3.7 Erwerb der Fähigkeiten für Flow

Die unterschiedlichen psychodramatischen Entwicklungsebenen leisten ihren jeweils entscheidenden Beitrag zur Ausbildung wesentlicher Fähigkeiten für das spätere Erleben von Flow. Bei Schacht (2003) findet sich eine ausführliche Darstellung der menschlichen Entwicklung auf den drei Rollenebenen. Diese soll hier kurz zusammengefasst wiedergegeben werden, wobei der Schwerpunkt auf den Entwicklungsmerkmalen liegt, die in einem bedeutenden Zusammenhang mit der Fähigkeit, später Flow erleben zu können, stehen.

3.7.1 Psychosomatische Ebene

Auf der psychosomatische Rollenebene werden erste grundlegende Erfahrungen für spätere Flow-Erlebnisse gemacht. Csikszentmihalyi (2006) nennt die Mutter-Kind-Interaktion in den ersten Lebensjahren als eine der häufigsten sozialen Flow-Erfahrungen. Während die Mutter also im Zusammensein mit ihrem Baby und in der Aufgabe, seine Bedürfnisse zu erkennen,

Flow erlebt, werden gleichzeitig die Grundsteine für die spätere Fähigkeit des Kindes gelegt, selbst Flow erfahren zu können. Dazu sind die Hilfs-Ich-Kompetenzen der Bezugspersonen von herausragender Bedeutung. Muss die Mutter als Doppel anfänglich nur die psychophysiologische Regulierung des Babys stabilisieren, so wird im Laufe der Zeit die Affektspiegelung und -abstimmung immer wichtiger.

Wesentliche Kompetenzen, um Flow in Beziehungen erleben zu können, die sich der Säugling in den ersten eineinhalb Lebensjahren aneignet, entstehen aus dem gemeinsamen Handeln und dem Blickkontakt. Mit ca. einem Jahr wird es dem Kind möglich, gemeinsam mit dem Erwachsenen die Aufmerksamkeit auf etwas Drittes zu richten, emotionale Empfindungen gemeinsam zu erleben und Absichten zu teilen. Der Erwerb dieser Fähigkeiten bildet die Grundlage zur Fähigkeit des Sharings. Gelingt die Integration der Elemente des Erlebens von Rhythmus und Takt, ist es dem Menschen später leichter möglich, sich auf eine ungewisse Situation einzulassen.

Im Laufe des ersten Lebensjahres entwickeln sich auch die grundlegenden Emotionen durch Affektspiegelung der Bezugspersonen und die ersten Kompetenzen zur Emotionsregulation. Später wird eine gelungene Aktivierungsregulation die Voraussetzung für das Erreichen einer Spontanitätslage darstellen.

Weiters bildet das Kind ein Kern-Selbst aus, das die Voraussetzung für den Willen und die Motivation darstellt. In dieser Phase lernt es, sich erste Ziele zu suchen und Mittel zu deren Erreichung einzusetzen. Der Begriff des Aktionshungers umfasst zahlreiche Fähigkeiten, die dem Kind als Quelle für intrinsische Motivation zur Verfügung stehen: Neugier, Interesse und Explorationsbereitschaft ebenso wie Freude am Affekt, Funktionslust und Selbstwirksamkeit. Dabei kann Neugier verstanden werden als die „Tendenz, subjektiv Neues zu erleben, zu untersuchen, zu erkunden“, während Interesse „das Beachten eines Gegenstandes, dem ein subjektiver Wert zugeschrieben wird und der eine Bedeutung für die Motivation hat“ darstellt (Dorsch, Häcker & Stapf, 1987, zitiert nach You, 2001). An anderer Stelle wird Neugier jedoch einfach als gesteigertes Interesse definiert (Izard, 1991, zitiert nach You, 2001). Für Piaget spielt die Neugier eine wichtige Rolle beim Versuch des Kindes, Ordnung in seine Realität zu bringen und neue Informationen in vorhandene kognitive

Strukturen zu integrieren (Kakar, 1976, zitiert nach You, 2001). Grundlegende Erfahrungen für spätere Flow-Erlebnisse werden hier gemacht, indem sich der kindliche Fokus der Aufmerksamkeit durch die Neugier auf ein bestimmtes Ziel richtet (You, 2001). Dennoch hat das kindliche Spiel in diesem Alter kein konkretes Ergebnis zum Ziel, es ist intrinsisch motiviert, das aktuelle Tun steht im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Der Grundstein der psychischen Entwicklung, der auf dieser Ebene gelegt wird, beeinflusst in weitem Ausmaß die weitere Entwicklung auf den anderen Ebenen. So sprechen, zum Beispiel, Untersuchungsergebnisse von Berg & Sternberg (1985, zitiert nach You, 2001) dafür, dass es einen Zusammenhang zwischen der Reaktion des Säuglings auf Neuheit und seine Intelligenz im Erwachsenenalter gibt.

3.7.2 Psychodramatische Ebene

Die Flow-Fähigkeiten, die sich auf der psychodramatischen Rollenebene entwickeln, sind das bewusste Erleben und Ausdrücken von Emotionen, die Entwicklung von autotelischen Emotionen und die Fähigkeiten der Emotionsregulation und Empathie. Das Selbstkonzept unterscheidet noch nicht zwischen realen und idealen Aspekten, wodurch das Kind bewusst eine Selbstwirksamkeit erlebt, aus der sich die Kontrollüberzeugung entwickelt.

Leistungsmotivation und erstes Planhandeln, das durch die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub möglich wird, legen den Grundstein für spätere intrinsische Motivation im Flow-Erleben. Der Aktionshunger wird also durch die Motivation zur Bemeisterung ergänzt. Die Bewertung der eigenen Handlungen kann zunehmend selbst konstruiert werden. Die hier erworbene Rollenflexibilität macht es später möglich, Flow in unterschiedlichsten Situationen zu erleben.

In dieser Phase werden Raum und Zeit nicht klar getrennt, sie sind an konkrete Aktionen gebunden und werden subjektiv und emotional empfunden. Zeit wird jetzt als linear erlebt, das Kind kann zeitliche Relationen wie früher - später begreifen, jedoch noch nicht Dimensionen, wie schneller - langsamer.

3.7.3 Soziodramatische Ebene

Auf der soziodramatischen Rollenebene entwickelt das Kind zunehmend seine Fähigkeiten,

ohne Hilfs-Ich-Kompetenzen von Erwachsenen Rolleninteraktionen zu gestalten und lernt, unterschiedliche soziale Rollen sowohl in seinem Alltag als auch im Spiel zu organisieren.

Auf dieser Rollenebene entfalten sich die Telestrukturen bis hin zum Annehmen der ganzen Person des anderen, zusätzlich verbessert sich die Fähigkeit zur Empathie, auch mit dem Selbst. Beides stellt eine weitere Voraussetzung für Flow-Erfahrung in der Begegnung dar. Die Selbstkonzepte werden zunehmend realistischer, die Fähigkeit zum Einschätzen der eigenen Kompetenzen wird ausgebildet. Die Problemlösefähigkeit steigert sich von konkret-operatorischem Vorgehen zu formal-operatorischem, Informationen können verstärkt gesucht und verschiedene Lösungen systematisch durchgespielt werden. Ist diese Fähigkeit gut integriert, können alternative Handlungswege im Flow ohne die Mithilfe des bewussten Selbst abgeschätzt und ausgewählt werden. Mit Hilfe der Sprache kann die Person ihre Motivation, ihre Aufmerksamkeit, ihr Gedächtnis, ihren Belohnungsaufschub, ihre Aktivierung und ihre Emotionen regulieren, sie ist also zunehmend in der Lage, die persönlichen und situativen Voraussetzungen für Flow zu erkennen, zu benennen und sich bewusst darauf einzulassen. Die komplexe Fähigkeit des inneren Rollenwechsels wird ausgebildet. Im kindlichen Spiel lernt der Mensch hier die Trennung von Selbst- und Rollenempfinden, er kann nun eine Als-Ob-Haltung einnehmen, die es ihm möglich macht, die spielerischen Qualitäten von Flow-Situationen zu erleben und sich trotzdem davon so weit zu distanzieren, dass eine Selbstreflexion möglich bleibt.

3.7.4 Dimensionen des Flow aus psychodramatischer Sicht

Um Flow erleben zu können sind also eine Reihe von situativen und persönlichen Voraussetzungen notwendig. Schacht (2003) geht hier näher auf die Dimensionen des Flow-Erlebens aus psychodramatischer Sicht unter besonderer Berücksichtigung der einzelnen Entwicklungsebenen ein:

a) Fokussierung der Aufmerksamkeit

Konzentration auf eine Aufgabe ist nicht allein durch bewusste Anstrengung zu erreichen, das heißt, die soziodramatischen Handlungskompetenzen reichen nicht aus, um die

Aufmerksamkeit zu fokussieren. Dazu müssen die unbewussten Vorgänge der psychosomatischen Ebene ergänzend mitwirken. Die äußeren Merkmale einer Situation sind entscheidend, ob diese den/die Handelnde „fesselt“. Auch Begegnungen können nur aus einem „Sich-Einlassen“ auf den/die Andere/n entstehen.

Flow findet im Morenoschen Hier-und-Jetzt statt. Das soziodramatische Raum-Zeitempfinden tritt in den Hintergrund und lässt der psychosomatischen bzw. psychodramatischen Handlungsebene den Vortritt. Die Bewegungen werden auf die Gegebenheiten abgestimmt und nur einige wenige werden im Voraus antizipiert. Nicht Minuten oder Stunde bestimmen in diesem Moment das Zeitempfinden, sondern die psychosomatischen Qualitäten Rhythmus und Takt. Wie auch Csikszentmihalyi spricht Moreno von Zeit, die „wirklich gelebt wird und nicht nur wahrgenommen oder konstruiert“ (Moreno, 1937, S.69, zitiert nach Schacht, 2003, S.323).

Im Flow findet immer Begegnung statt. Diese beschränkt sich jedoch nicht auf den zwischenmenschlichen Kontakt, sie schließt das Objekt mit ein, das auf psychosomatischer Ebene als Aktionsobjekt erfahren wird. Damit verschwindet die Grenze zwischen Innen und Außen, was sich als Gefühl des Verschmelzens äußert.

In manchen Flow-Situationen steht die psychodramatische Ebene besonders stark im Vordergrund. Dann kann, in Zusammenhang mit der bildenden Kunst, aber auch mit Literatur und Dichtung, die Umwelt als belebt und lebendig wahrgenommen werden.

Durch das Zusammenwirken aller Rollenebenen im Flow bekommt das Empfinden von Raum, Zeit und Realität die Tiefe und Intensität, die für dieses Erleben charakteristisch sind.

b) Unmittelbarkeit der Erfahrung

Schacht (2003) stellt fest, dass, auch wenn Unmittelbarkeit immer nur relativ sein kann, im Zusammenwirken aller drei Rollenebenen die komplexen Mittel der soziodramatischen Ebene in den Hintergrund rücken und die Kompetenzen der psychosomatischen und der psychodramatischen Ebenen einen unvermittelten Zugang zur Realität und damit zur Begegnung ermöglichen. Im Flow zeigt sich das unmittelbare Erleben einerseits in der

Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein. Andererseits geht das selbstreflexive Ich der Handelnden in der Handlung auf. Dazu Moreno (1937, S. 46, zitiert nach Schacht, 2003, S.326): „Wenn eine Person von einer Rolle vollkommen absorbiert wird, bleibt kein Teil ihres Ichs für deren Beobachtung verfügbar.“ Erst in dieser Unmittelbarkeit der Spontanitätslage, in der das selbstreflexive Bewusstsein ausgeschaltet ist, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Dieses Erleben ist jedoch instabil und flüchtig. Erst im Nachhinein kann es begriffen, bewertet und verarbeitet werden.

c) Intrinsische Motivation des Handelns

Aus Sicht Schachts (2003) ist intrinsische Motivation nur dann möglich, wenn für eine ausgeführte Handlung neben der psychodramatischen und der soziodramatischen Ebene vor allem die psychosomatische Ebene von Bedeutung ist. Die Funktionslust, die die Freude am Tun an sich darstellt, ist nur über die psychosomatische Ebene erlebbar. Die psychosomatischen Anteile des Aktionshungers führen zu intrinsisch motivierten Handlungen. Dabei ist der Flow selbst schon das Ziel der Handlung: „Der Zweck des Fließens ist, im Fließen zu bleiben“ (Schacht, 2003) oder mit Krishnas Worten zu sprechen: „Lass das Motiv in der Tat sein, nicht im Ergebnis. Sei keiner von denen, deren Handlungsmotiv die Hoffnung auf Belohnung ist“ (Bhagavad Ghita).

d) Empfinden von Kompetenz und Kontrolle

Eine Person im Flow fühlt sich kompetent und sicher. Indem das Selbstempfinden der psychodramatischen Ebene, das sonst kaum wahrgenommen wird, im Flow bewusst wird, entsteht ein fast mystisches Gefühl eines idealen Selbst. Dieses Empfinden wird durch die Selbstempathie der psychodramatischen Rollenebene unterstützt. Das ermöglicht der Person das umfassende Erleben ihrer Selbst in der Spontanitätslage, das sonst nicht möglich ist.

e) Gegenseitigkeit der Begegnung

Betrachtet man mit Schacht (2003) die Begegnung als Austausch und als gegenseitiges Geben und Nehmen, an dem sich beide so gut es ihnen möglich ist beteiligen, so findet diese auch in

der Therapiesituation statt, auch wenn die Beziehung der daran Beteiligten nicht ebenbürtig ist. Je mehr Handlungsebenen in dieses Geben und Nehmen miteinbezogen sind, desto höher wird der erzielte Gewinn für die Beteiligten sein. Steuert die soziodramatische Ebene die sozialen Normen bei, die zu einem Austausch notwendig sind, werden diese durch die Empathie und die Hilfsbereitschaft der psychodramatischen Ebene ergänzt. Die wenig schematisierten Handlungsmöglichkeiten der psychosomatischen Ebene ermöglichen eine Offenheit, die wesentlich zum Gelingen des Austausches beiträgt. Begegnung findet auch immer im Anerkennen der Andersartigkeit des/der Anderen statt. Sie ermöglicht es, gerade in diesem Anderssein die Bestätigung der eigenen Einzigartigkeit zu bekommen.

Auf die einzelnen Dimensionen des Flow und ihr Erleben in der Therapiesituation wird im praktischen Teil der vorliegenden Arbeit näher eingegangen.

4 Aktueller Forschungsstand

4.1 Psychodrama-Forschung

In der Psychodramaforschung ergeben sich in der Praxis einige Schwierigkeiten, was eine relativ geringe Anzahl methodischer Forschungsarbeiten zur Folge hat. Im Hinblick auf die Fragestellung des Flow-Erlebens im Psychodrama konnte in der Literaturrecherche keine empirische Untersuchung im deutschsprachigen Bereich gefunden werden.

Die starke Komplexität und die zahlreichen Einflussvariablen des Psychodrama machen die eindeutige Beschreibung von unabhängigen Variablen unmöglich (Haan, 1992). Ebenso schwierig stellt sich die Messung der Erfolgskriterien dar. Haan (1992) stellt diesbezüglich in Frage, ob herkömmliche quantitative pre-post-Messungen die Erfassung des Psychodrama überhaupt ermöglichen. Wie schon besprochen, hängt die Erfolgsmessung in starkem Maße von der subjektiven Einschätzung der PatientInnen ab. Daher scheint es sinnvoll, sich der Erforschung von psychodramatischen Prozessen mit qualitativen Methoden

zu nähern. Dennoch steht auch die Interviewmethode im Widerspruch zu Morenos „Hic-et-Nunc-Prinzip“ (Haan, 1992, S. 112), da auch sie eine Nachbefragung darstellt und nicht das Erleben direkt im Prozess messen kann.

4.2 Untersuchungen zum Flow-Erleben

Folgende Studien zu Flow finden sich bei Bichl (1996). Es sollen hier diejenigen exemplarisch wiedergegeben und im Weiteren durch aktuelle Untersuchungen ergänzt werden, die in direktem Zusammenhang mit dem Thema des Flow-Erlebens in der Psychotherapie gesehen werden können:

a) Lefevre (1991) ging der Frage nach, ob ein häufigeres Erleben von Flow mit einem allgemeineren positiven Lebensgefühl in Zusammenhang steht und konnte zeigen, dass nicht nur im Flow-Zustand die Motivation, Aktivierung, Konzentration, Kreativität und Zufriedenheit höher waren, sondern, dass die im Flow verbrachte Zeit mit einer höheren Qualität des Erlebens insgesamt einhergeht. Sie folgerte, dass möglicherweise der Affekt sich nicht während einer Flow-Episode steigert, sondern sich erst im Anschluss daran verbessert. Daraus kann die Vermutung abgeleitet werden, dass verstärktes Flow-Erleben in der Psychotherapie auch zu einer allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität führen könnte.

b) Die Untersuchung zum Thema der autotelischen Persönlichkeit von Adlai-Gail (1994, zitiert nach Pfister, 2002) kommt zu dem Schluss, dass autotelische Persönlichkeiten sich von nicht-autotelischen Persönlichkeiten darin unterscheiden, dass diese besonders oft Tätigkeiten mit hohen Anforderungen ausüben, für die sie auch das entsprechende Können haben. Generell fühlen sie sich konzentrierter, begeisterter, stärker, aktiver und motivierter als andere. Im Flow erleben sie sich stärker und glücklicher. Auf diese Ergebnisse muss insofern Rücksicht genommen werden, als autotelische Persönlichkeiten auch in der Therapie leicht und intensiv Flow erfahren können. Von ihrem Erleben darf aber nicht auf alle PatientInnen verallgemeinert rückgeschlossen werden.

c) You (2001) untersuchte in seiner Dissertation die empirischen Implikationen von Flow auf die Psychotherapie und konnte zeigen, dass psychisch gesunde Menschen ein ausgeprägteres Flow-Empfinden aufwiesen als stationär aufgenommene PatientInnen, die unter Angst-Erkrankungen, Depressionen oder Alkoholproblemen litten und über positivere Stressbewältigungsmechanismen verfügten.

d) In den letzten Jahren konnte vermehrt in experimentellen Kausalanalysen gezeigt werden, dass durch die Manipulation der Anforderungen in einer Situation der Flow-Zustand erzeugt werden kann (Moller, 2010, Keller & Landhäußer, 2011 zitiert nach Schallberger, 2012). Zusätzlich stützen einige Ergebnisse die Theorie, dass Flow-Erleben tatsächlich zu intrinsischer Motivation führt (Schallberger, 2012). Diese Ergebnisse sind insofern relevant, als sie nahelegen, die Therapiesituation bewusst im Hinblick auf die Flow-Förderung zu gestalten. Es kann außerdem davon ausgegangen werden, dass verstärktes Flow-Erleben in der Psychotherapie die Therapiemotivation erhöht.

5 Flow im Yoga

Yoga stellt einen der ältesten bekannten spirituellen Wege zu Flow-Erfahrungen dar. Bereits Moreno vertrat einen spirituellen Ansatz in der Psychotherapie und betonte immer wieder den göttlichen Bezug des Menschen. Dieser Ansatz wurde von Leutz (1974) mit der Einführung der transzendenten Rollenebenen weitergeführt und ausgebaut. Insofern ist es besonders interessant, sich in der Verbindung von Yoga und Psychodrama durch die Integration der spirituellen Dimension dem Flow-Erleben zu nähern.

Yoga wird in seinem umfassenderen Sinn als Lebensphilosophie verstanden, die Meditation als Weg zum wahren Selbst begreift. Durch sie erfährt das Individuum die Möglichkeit, sich von seinen Wünschen und Bedürfnissen zu befreien und jenseits dieser in einen Zustand der Glückseligkeit einzutreten. Das Modell des Yoga geht dabei über die westlichen Beschreibungen der geistigen Funktionen hinaus und bezieht Elemente wie die Seele, das höhere Selbst, Gott, Hingabe und Verehrung als Hilfsmittel der Heilung mit ein.

Ziel ist die Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch praktische Handlung (Kowalski, 2003).

In westlichen Worten könnte man die Yoga-Übungen als psychosomatische Übungen beschreiben, die neben einem Muskeltraining die intensive Schulung des Bewusstseins und damit eine Entwicklung der Persönlichkeit in allen Lebensbereichen zum Ziel haben (Küster, 1991). Ebenso können sie auch als neurophysiologische Übungen betrachtet werden, da alle physiologischen Prozesse entsprechende Abläufe im Gehirn aufweisen (Hehr, 1987) und damit wesentliche Auswirkungen auf die Psyche haben.

Da ein aktueller Informationsstand über Praxis und Theorie des Ashtanga-Yoga nicht vorausgesetzt werden kann, soll an dieser Stelle näher auf die Inhalte eingegangen werden.

5.1 Grundlagen

Yoga ist eine indische Wissenschaft, deren Wurzeln in den Veden liegen und in etwa 10.000 Jahre zurückreichen. Man versteht darunter im Allgemeinen „jede systematische Schulung des Körpers und des Geistes, um auf dem Weg innerer Sammlung zu einer mystischen Innenschau und erlösenden Erkenntnis zu gelangen“ (Küster, 1991, S.64).

5.1.1 Philosophische Grundannahmen

Ähnlich wie Morenos Beschreibung der „Selbsterschaffung“ der Dinge, sagt auch Lao Tse: „Alle Dinge schaffen sich selbst“ (Chang, 1985 zitiert nach Buer, 1991, S.205). Im Taoismus werden zwei Kräfte unterschieden, Yin und Yang, die im ewigen Wechsel die Dinge entstehen lassen, ihnen Bewusstsein verleihen und sie wieder zerstören (Campbell, 1987, zitiert nach Buer, 1991).

Die Philosophie des Yoga bezieht sich auf das Modell eines ganzheitlichen Kosmos, der als höchstes Bewusstsein die Quelle des ganzen Universums darstellt (Brahman). Die Seele des Menschen, die Essenz seiner Persönlichkeit (Atman), steht in direkter Verbindung zur kosmischen Seele, wodurch der/die Einzelne seine/ihre Identität erhält. Höchstes Ziel ist die Erlösung von der Wiedergeburt, worunter die Befreiung von der Anhaftung an Gefühle,

Gedanken und Materielles zu verstehen ist. Dieser kann durch den Zustand der Überbewusstheit erreicht werden, der durch die Praxis des Yoga hergestellt wird. Die Grundlagen dazu trägt jeder Mensch in sich, es bedarf jedoch der Bereitschaft, intensiv an sich zu arbeiten.

Hehr (1987) hebt die zwei Instanzen der menschlichen Existenz in den alten yogischen Schriften hervor: eine, die die Erfahrung macht, und die andere, die dabei beobachtet. Ziel des Yoga ist es, die Aufmerksamkeit von der Außenwelt abzuziehen und auf die innere Welt zu richten. Durch die Zentrierung der Aufmerksamkeit und Versenkung sollen Körper und Geist besser und harmonischer zusammenarbeiten. In der höchsten Stufe, Samadhi, findet die Vereinigung mit dem Göttlichen statt, die beim Hatha Yoga, einer der ältesten und im Westen am weitesten verbreiteten Modelle, durch gezielte Muskelbewegungen, Atemtechnik und Ruhephasen erreicht wird (Küster, 1991).

5.1.2 Körper

In der Lehre des Yoga sind Körper und Geist nicht getrennt, sondern der Geist wird als die feinstofflichste Form der Materie angesehen, der physische Körper als die grobstofflichste Form des Geistes (Kowalski, 2003). Auf körperlicher Ebene haben Yogadisziplinen die Kontrolle der eigenen Körperfunktionen und -reaktionen zum Ziel, um körperlich-geistige Ganzheitserfahrungen möglich zu machen (Küster, 1991) und dadurch zu umfassendem Wohlbefinden zu gelangen.

Die heutige Praxis des Yoga beruft sich auf die Sutren des Patanjali, die vermutlich im Zeitraum zwischen 200 v. Chr. und 400 n. Chr. verfasst wurden, und in denen in 195 kurzen Merksätzen die grundlegenden Aussagen des Yoga zusammengefasst sind. In seinen Texten beschreibt er die Illusion, in der die Menschen leben, die sich mit ihrer Psyche und ihrem Körper identifizieren, die Ursachen dieser Selbsttäuschung und einen praktischen Weg der Befreiung, der als der „achtfache Yoga“ bezeichnet wird, ein Weg über acht Stadien, die dieser sich als verzweigende Äste eines Baumes vorstellt (Simmha, 2005).

Patanjali schreibt dazu (Sutren II, 28 und 29):

28 Wenn die Unreinheit geschwunden ist durch die Ausübung der acht Yoga-Glieder, leuchtet die Erkenntnis auf bis hin zur Schau der Unterscheidung.

29 Äußere und innere Disziplin, Körperhaltung, Atemregelung, Zurückhaltung der Sinne von den Objekten, Konzentration, Meditation und Versenkung sind die acht Aspekte des Yoga.

Simmha (2005) beschreibt das Ashtanga (ast, sanskrit für acht und anga, sanskrit für Stufen oder Glieder) Vinyasa Yoga als eine Art des Hatha Yoga. Ziel der Übungen ist es, den Zustand des Einsseins, genannt Yoga, zu erreichen. Das Ashtanga Yoga nach Pathabi Jois konzentriert sich am Anfang auf Asana (Haltungen) und Pranayama (Atemkontrolle). Die anderen sechs Glieder sind Yama (Ethik), Niyama (Selbstkontrolle), Pratyahara (Rücknahme der Sinne), Dharana (Konzentration), Dyana (Meditation) und Samadi (Erleuchtung).

Die ersten beiden Schritte dienen der körperlichen Übung in Form von unterschiedlichen Asanas oder Haltungen, bei denen die Bewegung und die Atmung (Pranayama) in bestimmter Weise koordiniert werden, um die Balance zwischen Körper und Geist wieder herzustellen (Simmha, 2005), den Körper für alle weiteren Übungen vorzubereiten und als Grundbedingung für jede Art der Meditation.

Patanjali beschreibt die Asanas folgendermaßen (Sutren II, 46 bis 48):

46 Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein.

47 Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.

Über Pranayama findet man (Patanjali, Sutren II, 50 und 53):

50 Die Atemregelung besteht aus den Vorgängen des Ausatmens, Einatmens und Anhaltens und ist lang oder kurz, wenn Ort, Dauer und Zählung beobachtet werden.

53 Es entsteht die Fähigkeit zur Konzentration des Denkens.

Grundlegend postulieren die Yogis drei „Körper“ des Menschen. Das Ziel dieser beiden Schritte, Asana und Pranayama, ist, die drei Körper und die zugehörigen Hüllen in ein

Gleichgewicht zu bringen und sich dadurch mit dem Bindhu, dem innersten Selbst, zu verbinden. Durch das aktive „In-Besitznehmen“ des Körpers im Yoga wird die Selbstsicherheit grundlegend gestärkt (Kiechle, 1996).

Unter Vinyasa versteht man laut Simmha (2005) die atemgesteuerten Bewegungen, durch die die einzelnen Bewegungen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, genannt Ujjayi, zu einem dynamischen Ablauf - ohne Pausen dazwischen - verbunden werden. Ziel der Vinyasa ist es, im Körper Hitze zu erzeugen, die ihn erwärmt und geschmeidig macht, sodass er sich besser dehnen kann.

Fortgeschrittene Übende setzen Bandhas ein. Die wichtigsten drei sind Mulhabandha/Beckenboden, Udijana Bandha/Zwerchfell und Jalandara Bandha/Nacken. Dabei werden bestimmte Muskeln sanft zusammengezogen. Ziel davon ist es, den Fluss des Prana zu steuern, die Hitze aufrechtzuerhalten und zusätzliche Energie zu bekommen. Um konzentriert zu bleiben, wird bei jeder Übung ein bestimmter Punkt der Umgebung oder des Körpers fixiert. Diese Konzentration, die nötig ist, um die komplexen Übungen auszuführen, führt zu einer Fokussierung der Aufmerksamkeit und einem Zustand, in dem Handlung und Bewusstsein verschmelzen können.

Neben Asana und Pranayama werden auch Yama und Niyama zu den äußerlichen Gliedern des Yoga gezählt. Die äußerlichen Glieder dienen zur Vorbereitung auf die innerlichen. Erstere fokussieren den Körper, letztere den Geist.

5.1.3 Geist

Csikszentmihalyi (2010) erläutert, dass die Stufen des Yama und Niyama eine „Ausrichtung des Bewusstseins darstellen“ (S. 143), wobei Yama die Befreiung von Handlungen und Gedanken zum Ziel hat, die anderen schaden können, wie Diebstahl und Falschheit, oder von Gefühlen, wie Neid, Wut usw.

Yama besteht aus fünf Richtlinien (Simmha, 2005; Patanjali):

- Gewaltlosigkeit: der achtvolle Umgang mit sich selbst, den anderen und mit der Umwelt; man schafft um sich eine Atmosphäre des Friedens, in der auch die anderen alle Feindseligkeiten aufgeben.

- Wahrhaftigkeit: diese bildet die Grundlage für die eigenen Handlungen.
- Nicht-Stehlen: nur das zu verlangen, was wir wirklich brauchen und was uns freiwillig gegeben wird.
- Reiner Lebenswandel: allgemeiner auch Mäßigung und Selbstbeherrschung verhelfen einem zu großer Kraft.
- Nicht-Besitzergreifen: Veränderungen im Leben als Chance annehmen und dadurch den Wert des Lebens erkennen.

Diese bilden die ethische Grundlage und wirken im Sinne der Flow-Theorie als klare Ziele und als Orientierungshilfe.

Niyama bedeutet „Gehorsam“ gegenüber Gott, die Ehrfurcht vor dem Wunder des Lebens und der eigenen Existenz (Simmha, 2005). Sie empfiehlt die Ausbildung von Charaktereigenschaften, die den Fortschritt – auch im Hinblick auf das Flow-Erleben – erleichtern (Kiechle, 1996).

Patanjali schreibt dazu (Sutren II, 32 und 40 bis 45):

- 32 Reinheit, innere Ruhe, Askese, eigenes Studium und Hingabe an Gott sind die inneren Disziplinen.
- 40 Aus der Übung der Reinheit entsteht eine Abneigung gegen den eigenen Körper und gegen die Berührung mit anderen Körpern.
- 41 Sie führt auch zu innerer Reinheit, Güte, Konzentration, Beherrschung der Sinne und macht einen fähig zur Schau des eigenen Selbst.
- 42 Aufgrund der inneren Ruhe erlangt man unübertreffliche Freude.
- 43 Die Askese führt zur Beherrschung von Körper und Sinnen, weil die Unreinheiten beseitigt werden.
- 44 Durch das Studium entsteht eine Verbindung mit der erwählten Gottheit.
- 45 Durch die Hingabe an Gott erlangt man die vollkommene Erleuchtung.

Wenn hier von Abneigung gegen Körper die Rede ist, wird das allgemeiner als Abwendung von sinnlichen Reizen und der Zähmung von sexueller Begierde verstanden. Innere Ruhe

erlangt man, indem man zufrieden ist mit dem, was das Leben einem anbietet und alle Ereignisse mit Gleichmut hinnimmt.

Die Hingabe, die Fähigkeit, sich mit seiner ganzen Person auf die aktuelle Situation einlassen zu können, ist Grundlage für transzendentes Erleben (Kiechle, 1996) ebenso wie für Flow-Erleben. Je mehr die situativen und persönlichen Voraussetzungen es einem Menschen ermöglichen davon auszugehen, dass er die Kontrolle hat bzw. nicht haben muss, desto eher wird es ihm möglich sein, sich dem aktuellen Geschehen hinzugeben.

Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadi sind die nach innen gerichteten Glieder. Die fünfte Stufe, Pratyahara, stellt dabei den Übergang zwischen den vorbereitenden Übungen und dem eigentlichen Yoga dar (Patanjali, Sutren II, 54 und 55):

54 Wenn die Sinne sich von ihren Objekten zurückziehen und sozusagen in das Eigenwesen des Geistes eingehen, so heißt dieser Zustand das Zurückhalten der Sinne.

55 Daraus entsteht eine vollkommene Beherrschung der Sinne.

Es geht darum, einen Teil des Geistes und der Gefühle von den äußeren Sinneseindrücken abzuziehen, um sich nicht mehr von diesen beherrschen zu lassen, damit ein Zugang zu den tieferen Ebenen des Bewusstseins gefunden werden kann (Kowalski, 2003). Wichtig ist dabei allerdings, dass es sich um einen passiven Vorgang handelt. Wenn man sich auf seinen Atem konzentriert, ziehen sich die Sinne von selbst von der Außenwelt zurück. Schafft man es, in diesem Zustand zu bleiben, kann man seine Sinne beherrschen. Dementsprechend findet sich in der Flow-Theorie die Notwendigkeit der Konzentration auf ein beschränktes Reizfeld. Dieses wird im Yoga durch Körperhaltung und Atmung dargestellt (Kiechle, 1996).

Hat man nach der richtigen Körperhaltung, der Atemregelung und dem Zurückhalten der Sinne einen Zustand der Stille und des nach innen gerichteten Bewusstseins erlangt, beschreibt Patanjali den Vorgang und die Entwicklung der inneren Schau so (Sutren III, 1 bis 3):

1 Die Verbundenheit mit dem Gegenstand der Betrachtung ist Konzentration.

Die erste Stufe ist das Dharana, wobei man sich ganz konzentriert, ohne sich ablenken zu lassen. Sollten Gedanken auftauchen, lässt man sie vorüberziehen.

2 Dort, in dieser Konzentration, ist das Einstimmen in einen einzigen Erfahrungsakt: Meditation.

Dhyana beschreibt einen Zustand tiefer Meditation, bei dem die Grenzen der Wahrnehmung zwischen Sein und Tun verschwimmen. In diesem ist es möglich, alle Empfindungen und Gedanken, die nichts mit dem Objekt der Meditation zu tun haben, zu vermeiden und mit dem Objekt zu verschmelzen.

3 Nur die Meditation, die den Gegenstand allein zum Leuchten bringt, und bei der man sozusagen der eigenen Identität entblößt ist, ist Versenkung.

Samadhi stellt die höchste Stufe des Yoga dar, die Dualität von Subjekt und Objekt schwindet und der Mensch tritt in die Versenkung ein. In diesem Zustand trennt sich das Bewusstsein vom Selbst und befindet sich in einer Einheit mit einem größeren Ganzen (Simmha, 2005). Ebenso wie im Flow ist es das wache Gegenwärtigsein im Hier und Jetzt, das die Ausgangslage für transzendentes Erleben darstellt (Kiechle, 1996).

So erreicht man das Ziel von Yoga, eine Verbindung und Vereinigung zwischen dem Menschen und seinem göttlichen Ursprung. Generell geht es darum, selbstlose Aufmerksamkeitszentrierung auch im Alltag in allen Situationen des Lebens zu praktizieren. Es ist nicht von Bedeutung was man tut, sondern, wie man es tut (Kiechle, 1996). Dadurch wird psychische Gesundheit möglich.

5.1.4 Gesundheitsbegriff

Das yogische Modell der menschlichen Psyche stellt dem Bereich des Unterbewusstseins einen Bereich des Überbewusstseins gegenüber. Im Unterbewussten liegen emotionale Traumata der Kindheit vergraben, die sich in Form von Neurosen, Depressionen und

Angsterkrankungen äußern können. Das Unterbewusste ist mit negativen Gefühlen wie Angst, Intoleranz, Kontrolle, Misstrauen, Neid, Schuldbewusstsein, Unehrlichkeit und Zorn verbunden. Ein Ziel des Yoga ist, diesen Ballast abzuwerfen, indem man sich nicht in die Emotionen hineinsteigert, sondern sie bewusst loslässt.

Aus dem Überbewusstsein kommt spirituelle und kreative Inspiration, es nährt die Intuition und ethische Verhaltensweisen. Dieser Bereich enthält die höheren psychischen Energien, wie Liebe, Schönheit, Stärke und Altruismus, aber auch Schmerz und Trauer, die sich in Mitgefühl verwandeln lassen. Das Überbewusste wird mit psychischen Eigenschaften wie Akzeptanz, Barmherzigkeit, Freude, Frieden, Mut, Klarheit, Spontanität, Stärke, Vertrauen und Vitalität verbunden.

Im Zentrum des Bewusstseinsfeldes befindet sich das Ich, das, im Gegensatz zum Ego, den reinen, ungeteilten Kern des Wesens darstellt, zu dem man in der Meditation des Pranayama gelangt. Von dort aus ist es möglich, das höhere Selbst zu erreichen. Psychische Gesundheit stellt sich nach der yogischen Lehre dann ein, wenn die Energie frei zwischen dem Ich und dem höheren Selbst fließen kann, sodass die positiven Inhalte des Überbewusstseins ähnlich wie Lichtstrahlen ins Unterbewusstsein gelangen können und die dort gespeicherten Konflikte und negativen Erfahrungen aufgelöst werden können (Kowalski, 2003).

Hier deckt sich die östliche Gesundheitslehre mit dem westlichen ressourcenorientierten Ansatz der positiven Psychotherapie, wo ebenfalls davon ausgegangen wird, dass ein verstärktes Erleben positiver Gefühle im Flow zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beiträgt, unabhängig davon, ob an den negativen Krankheitssymptomen selbst gearbeitet wird (You, 2000).

5.2 Yoga in der Psychotherapie

Parallel zu tiefenpsychologischen Ansätzen wird in der Theorie des Yoga davon ausgegangen, dass menschliches Handeln und Fühlen durch unbewusste Kräfte geleitet wird. Durch die praktische Übung des Yoga lernt der Mensch, diese wahrzunehmen und sich nicht mehr von

ihnen beeinflussen zu lassen. Ebenso wie die Morenosche Philosophie geht die Lehre des Yoga von einer handelnden und einer beobachtenden Position aus. Der Unterschied besteht darin, dass im Yoga die Reflexion gleichzeitig mit der Übung, im Psychodrama anschließend an die Szene stattfindet.

In der praktischen therapeutischen Anwendung wird Yoga im Einzel- oder Gruppensetting durchgeführt und erstreckt sich in einem zeitlichen Rahmen von 15 Minuten bis zu zwei Stunden. Empfehlenswert ist es, wenn der/die PatientIn die Übungen regelmäßig auch zu Hause durchführt, um den Effekt zu maximieren.

Bei allen Aktivitäten, Bewegungsphase, Ruhephase, speziellen Körperhaltungen und Atemtechnik richtet der/die Übende seine/ihre Aufmerksamkeit gleichzeitig auf den Körper und den Geist, um seelische und vegetative Zustände wahrzunehmen und zu beeinflussen. Er/sie steigert damit nicht nur die Fähigkeit zur Entspannung, sondern kann auch mit zunehmender Sicherheit die Körperfunktionen harmonisieren, seelischen Spannungen nachspüren und das Leben mehr im Sinne seiner/ihrer Bedürfnisse gestalten (Küster, 1991).

Therapeutische Indikationen liegen einerseits im Bereich der neurotischen und nicht-neurotischen Störungen des Bewegungsapparates. Muskelgruppen können gezielt trainiert und Verspannungen gelockert werden. Die hervorgerufene Tiefenentspannung wirkt sich positiv auf psychische und physische Abläufe aus. Andererseits findet Yoga Anwendung im Bereich der psychosomatischen Erkrankungen, da die Philosophie des Yoga die Eigenverantwortung und das Bewusstsein, körperliche und seelische Prozesse selbst beeinflussen zu können, betont, wodurch verstärkt Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Andere bei Hehr (1987) angeführte psychologische Effekte des Yoga sind: Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, Frieden, größere Toleranz, Verbesserung der Bewältigungsfähigkeiten, Reduktion der Angst und Verbesserung der kognitiven Leistungen.

Nach Küster (1991) ermöglicht das tiefenhermeneutische Konzept die problemlose Integration von Yoga in tiefenpsychologisch-orientierte Behandlungsformen. Wie Erfahrungen aus der Praxis zeigen, ist diese jedoch auch ohne Weiteres mit dem psychodramatischen Ansatz möglich. Ein Vorteil von Yoga ist, dass es bis ins hohe Alter praktiziert werden und auch von Menschen mit geistigen Einschränkungen problemlos

angewendet werden kann. Der Zugang über den Körper erweist sich, wie auch Küster (1991) anführt, dabei vor allem bei Schwierigkeiten der Verbalisierung von psychischen Problemen als günstig.

Im Gegensatz zur Therapie betont das Yoga die objektive Beobachtung des Gegenwärtigen. Es richtet sich nicht nach einem äußerlichen Ziel, sondern betont das Tun an sich als Zielsetzung. Manipulation und Interpretation des Erlebten spielen für die Reflexion und die Entwicklung, die im Yoga stattfindet, keine Rolle.

5.3 Flow und Yoga

Csikszentmihalyi (2010) stellt fest, dass es deutliche Ähnlichkeiten zwischen Yoga und Flow gibt. Yoga enthält alle Elemente, die eine Flow-Aktivität aufweisen muss. Das Ziel ist ein freudiges Einssein mit Hilfe von körperlichen Übungen und Meditation, bei denen der Geist zur Ruhe kommt, sich das Ego selbst vergisst und der Mensch im besten Fall zu einer Verbindung mit dem Universum gelangt. Dieser Zustand kann mit intensiven Gefühlen von Dankbarkeit, Demut und Mitgefühl einhergehen (Kowalski, 2003).

Die yogische Meditation kann demnach als höchste Flow-Erfahrung angesehen werden, da durch sie der Zustand größter Freude und Verbundenheit jenseits einer konkreten weltlichen Aktivität, also im westlichen Verständnis aus dem Nichtstun heraus, erreicht werden kann. Aus dieser Parallele heraus erscheint es sinnvoll, Yoga als flowfördernden Faktor in die Psychotherapie zu integrieren beziehungsweise die PatientInnen dazu zu ermuntern, parallel zur Therapie in die Yoga-Gruppe zu kommen, um ihre Flow-Erfahrungen und damit auch ihre Fähigkeit, Flow zu erleben, zu verstärken.

Csikszentmihalyi (2010) beschreibt die Parallelen zwischen dem Modell des Hatha Yoga und dem Flow-Modell folgendermaßen: Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „verbinden“. Ziel der Methoden ist das Verbinden der Einzelwesen mit Gott. Dieses soll damit erreicht werden, dass die verschiedenen Körperteile miteinander in Beziehung gesetzt werden und danach der Körper mit dem Bewusstsein koordiniert wird, sodass ein geordnetes System entsteht, in dem, ebenso, wie im Flow, Harmonie zwischen geistigen und

körperlichen Aktivitäten herrscht. Es wird davon ausgegangen, dass ausgewogene Ernährung, eine gesunde Körperhaltung und die richtige Atemtechnik den Inhalt der menschlichen Gedanken und Gefühle und die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen (Csikszentmihalyi, 1995).

Die beiden Ansätze - und im Übrigen auch das Psychodrama – verbindet, dass sie das Leben der Menschen im Hinblick auf Glück und Erfüllung bereichern möchten. Dies gelingt dann, wenn das Bewusstsein sich in einem klaren, geordneten Zustand befindet und darin seine eigenen Grenzen überschreiten kann. Letztendliches Ziel ist zu einer selbstlosen und autotelischen Lebensweise zu gelangen.

Die Bewusstseinszustände Flow und Samadhi verbindet

- Konzentration
- Hingabe
- Verschmelzen
- Selbsttranszendenz
- verändertes Zeiterleben und
- autotelisches Gesamterleben (Kiechle, 1996).

Unterschiedlich ist, dass Flow aktivitätsbezogen ist, während Samadhi eher kontemplativer Natur ist. Darüber hinaus geht Samadhi tiefer und beinhaltet eine Erkenntnis über das Wesen der Wirklichkeit und dahinter liegende Bewusstseinsprozesse, während Flow im Normalfall unreflektiert abläuft. Die Flow-Theorie beschränkt sich des Weiteren auf die phänomenologische Beschreibung, während das Yoga einen systematischen Schulungsweg zum Samadhi bzw. zum Flow anbietet.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die beiden Ansätze viele Gemeinsamkeiten an den Tag legen. Im Vergleich wird sichtbar, dass das aktive Tun für die optimale Erfahrung, die Csikszentmihalyi beschreibt, nicht zwingend Voraussetzung, sondern nur eine „Gehilfe“ ist, um die Konzentration zu fokussieren. Der angestrebte Zustand ist in beiden Theorien die Zentrierung der Aufmerksamkeit auf den Moment (Kiechle, 1996).

6 Therapeutische Arbeit in der Praxis

6.1 Integration anderer Ansätze

In meiner Praxisarbeit beziehe ich aufbauend auf meiner Grundausbildung als Psychodramaleiter unterschiedliche philosophische Ansätze und Ansätze anderer Therapieschulen mit ein.

So erachte ich das psychoanalytische Modell der Übertragung-Gegenübertragung als hilfreich, um Abläufe zwischen TherapeutIn und PatientIn verständlich zu machen. Zur grundlegenden Orientierung in der therapeutischen Arbeit erscheint mir auch das Modell der bioenergetischen Analyse nützlich, das auf die Körpertypen von Wilhelm Reich zurückgeht und menschliche Bedürfnisse, die bei den einzelnen Individuen verschieden stark ausgeprägt sind, im Zusammenhang mit ihren körperlichen Manifestationen abbildet.

Als generellen Überbau über alle Ansätze betrachte ich das integrale Modell und damit auch die integrale Psychologie von Ken Wilber, deren Ziel es ist, die wissenschaftlichen Einzelerkenntnisse und unterschiedlichen Schulen zu einem Gesamtkonzept zu integrieren und damit nicht nur ein Nebeneinander, sondern ein Miteinander der einzelnen Ansätze in der theoretischen und praktischen Arbeit zu ermöglichen.

Wilber postuliert vier Quadranten - verschiedene Bereiche unseres Lebens und unserer Erfahrungswelt - in denen ein Mensch seine psychischen Eigenschaften und Fähigkeiten über verschiedene Entwicklungsphasen ausbildet, die er in ihrer Gesamtheit als Bewusstsein bezeichnet. Psychische Erkrankungen entstehen, wenn Störungen dieser Entwicklung durch innere oder äußere Einflüsse auftreten. Diese ziehen immer auch Einschränkungen auf den nachfolgenden Entwicklungsebenen nach sich, daher muss Aufgabe einer Therapie sein, die ursprüngliche Störung zu lokalisieren und die Folgeschäden miteinzubeziehen. Weinreich (2005) entwickelte aus den Forderungen Wilbers das Modell der Integralen Psychotherapie, ein chronologisch gestaffeltes Konzept, das die Erkenntnisse aller Therapieschulen mit einbezieht. Dieses Modell macht es möglich, besser zu verstehen, warum manche

therapeutische Methode bzw. Intervention bei einem/r PatientIn erfolgreich ist und bei dem/der anderen nicht und mein therapeutisches Konzept entsprechend auszurichten.

6.2 Exkurs: Geistige Behinderung und Psychotherapie

Da im praktischen Teil der vorliegenden Arbeit, für den Interviews mit PatientInnen geführt wurden, auch ein Gespräch mit einer Patientin mit besonderen Bedürfnissen stattgefunden hat, soll an dieser Stelle kurz auf die spezielle Situation, die eine Therapie mit geistig behinderten Menschen darstellt, eingegangen und die Voraussetzungen dafür dargestellt werden. Das Interview ist deshalb von Bedeutung, weil damit gezeigt werden soll, dass Flow-Erleben in der Therapie nicht vom IQ der betreffenden Person abhängig ist und gerade diesen PatientInnen über den körperlichen Zugang, das Yoga, der Weg zum Flow eröffnet werden kann.

6.2.1 Begrifflichkeit

Der Begriff der geistigen Behinderung stellt sich als relativ unscharf dar. Er umfasst einen weiten Bereich unterschiedlicher Diagnosestellungen und verschiedener Grade der Intelligenzminderung. Damit lässt er ein Spannungsfeld entstehen, das durch Spezifität, durch die gezielte Fördermaßnahmen ergriffen werden können, und Generalität, die eine Betrachtung der Lebenszusammenhänge nötig macht, gekennzeichnet ist (Petzold, 1994).

6.2.2 Bedarf

In den letzten Jahrzehnten hat sich in der klinischen Praxis deutlich das Bewusstsein verstärkt, dass Menschen mit einer geistigen Behinderung in erhöhtem Maß davon betroffen sind, durch ihre Lebensumstände und die seelische Belastung der Behinderung selbst zusätzlich auch psychische Erkrankungen zu entwickeln. Lotz und Koch (1994) gehen nach einer Literaturanalyse davon aus, dass in etwas 30 bis 40% der Personen mit geistiger Behinderung irgendeine psychische Störung aufweisen.

Den verstärkten psychosozialen Belastungen, denen diese Personengruppe ausgesetzt

ist, stehen im Normalfall weit weniger Selbsthilfemöglichkeiten, weniger soziale Unterstützung und in vielen Fällen auch weniger professionelle Unterstützungsangebote gegenüber (Lotz & Koch, 1994). Die Tatsache, dass geistige Behinderung nach wie vor eine psychiatrische Diagnose im Sinne des ICD-10 darstellt, erschwert die bedarfsgerechte Betreuung und Behandlung von psychischen Erkrankungen in dieser Zielgruppe.

Aus diesen Gründen habe ich mich schon vor Jahren entschlossen, in meiner Praxis Psychotherapie auch für Menschen mit geistiger Behinderung anzubieten. Selbstverständlich muss ich mich mit meiner Arbeit in diesem Setting speziell nach den besonderen Bedürfnissen der Zielgruppe richten.

6.2.3 Leitlinien

Badelt (1994) beschreibt in ihren Falldarstellungen die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit geistiger Behinderung, die im Therapiesetting berücksichtigt werden müssen. Da in der Welt der Betroffenen alles viel zu schnell geht, bleibt ihnen oft nichts Anderes übrig, als Entscheidungen, die andere für sie treffen, zu akzeptieren, ohne sie aber zu verstehen, die Umwelt erscheint ihnen oft bedrohlich und unberechenbar. Diesem Erleben setzen sie stereotype Wiederholungen und Rituale entgegen, um Sicherheit zu erlangen. Oft richten sie ihr Verhalten nach dem aus, von dem sie glauben, dass es von ihnen erwartet wird, ohne sich ihrer eigenen Wünsche und Bedürfnisse überhaupt bewusst zu werden.

Es ist daher in der Therapie von großer Wichtigkeit, mit Geduld und Einfühlungsvermögen die Gefühle hinter den stereotypen und angepassten Verhaltensweisen aufzuspüren, sie zu verstehen und ernst zu nehmen und die PatientInnen zu ermutigen, entsprechend zu handeln.

Bei Berger (2007) finden sich folgende Leitlinien der psychotherapeutischen Arbeit mit Menschen mit intellektueller Behinderung:

- Voraussetzung ist die individuelle biographisch geleitete Analyse der konkreten Ausformung von Isolation (psychopathologisches Syndrom, aktueller Stellenwert eines biologischen Defekts, soziale Lebenssituation).
- Der Weg besteht in der (kollektiven) Reflexion der aktuellen Lebensrealität und ihrer

Veränderung. Hauptthema der Psychotherapie ist somit das "Hier und Jetzt".

- Der Therapeut / die Therapeutin muss über
 - spezifische methodische Kompetenzen im Bereich nonverbaler Methoden,
 - spezifische Strukturen und Ressourcen (Raumbedingungen, Material etc.) verfügen.
- Die Durchführung der Therapie muss – bei Wahrung des Vertrauensverhältnisses – in das „Netz der HelferInnen“ eingebettet werden.

6.2.4 Psychodrama und Behinderung

Nach Fürst, Ottomayer und Pruckner (2004) sind zwei Elemente des Psychodrama wesentlich für die Arbeit mit geistig behinderten PatientInnen: die Begegnung und die Aktion. Die zentrale Frage, die sich stellt ist, wie auch Wernet (1994) anmerkt, ist, wie sich Begegnung im Kontakt am besten gestalten lässt. Als hilfreich erweisen sich dabei gemeinsame Tätigkeiten außerhalb des Therapiesettings, im Fall der Patientin S in der vorliegenden Arbeit ist das vor allem ihre regelmäßige Anwesenheit in den Yogakursen, aber auch die Teilnahme an Yoga-Wochenseminaren und gemeinsame Konzert- und Ausstellungsbesuche. Die Handlungsorientierung des Psychodrama unterstützt die PatientInnen in besonderer Weise dabei, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern (Fürst, Ottomeyer, Pruckner, 2004).

In besonderer Weise ist es bei geistig behinderten PatientInnen notwendig, auch mit dem Umfeld des/der PatientIn zu arbeiten, wobei der soziometrische Ansatz von großem Nutzen ist, und BetreuerInnen in den therapeutischen Prozess miteinzubeziehen, um eine systemische Stabilisierung der Situation des/der PatientIn zu ermöglichen.

6.2.5 Körperarbeit

Geistige Behinderung geht in der überwiegenden Mehrheit der Fälle auch mit Einschränkungen des Bewegungsapparates einher. Daher ist im Normalfall neben einer Psychotherapie auch eine Therapie des motorischen Verhaltens vonnöten (Petzold, 1994). Van Vugt und Besems (1994) betonen die Wichtigkeit der Arbeit am Körper mit geistig

Behinderten in der Psychotherapie, da dieser das Fassbarste ist, wenn sprachliche Fähigkeiten nicht mehr ausreichen.

Die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung ist nach Petzold (1994) immer mit einer sensomotorischen Entwicklung verbunden. Daher muss die Therapie verstärkt den ganzen Menschen miteinbeziehen.

6.2.6 Ziel

Ein Ziel der Psychotherapie ist ein Beitrag zur Konstituierung von Ich-Identität (Berger, 2007). Ein weiteres Ziel von Körperarbeit, Yoga und Therapie ist es, dass der/die Patientin selbst aktiv wird und sein/ihr Bewusstsein erweitert, sodass er/sie sein/ihr Leben so weit wie möglich selbst in die Hand nehmen kann und nicht in belastenden Umständen ausharren muss. Damit steht der Entwicklungsprozess selbst im Zentrum der Aufmerksamkeit, nicht ein letztes Entwicklungsziel (Wernet, 1994).

6.3 Zu meinem Rollenverständnis als Psychodrama- und Yoga-Leiter

Generell verbindet das Psychodrama mit dem Yoga die Zielsetzung, sich vom Kreislauf des Leidens zu befreien. In beiden wird mit der Methode eines/r inneren BeobachterIn gearbeitet, der/die wertfrei zusieht, wie man seine Rolle spielt bzw. wie man die jeweilige Übung ausführt, und lächelnd daran erinnert, wie klein man ist. Dadurch wird die jeweilige Tätigkeit relativiert und es stellt sich eine Distanz zum eigenen Sein ein, in der einem/r bewusst wird, dass man in einem größeren Ganzen - der Gesellschaft bei Moreno, dem Kosmos im Yoga - eingebettet ist. Unterschiedlich ist einerseits die Zielsetzung der Befreiung von den Gefühlen im Yoga und der Ordnung der Gefühle im Psychodrama, andererseits der Zeitpunkt der Reflexion, die im Psychodrama im Anschluss an die Handlung, im Yoga aber gleichzeitig mit ihr stattfindet.

Moreno (1974, zitiert nach Buer, 1991) selbst nahm sich das Leben der von ihm

sogenannten „Geistheiler“, wie Sokrates, Jesus, Mohammed und Buddha zum Vorbild, um ihnen auf seiner Gottsuche nachzufolgen. Parallel dazu wurden in seiner Zeitschrift „Daimon“ unter anderem auch einige Reden Buddhas veröffentlicht. Dieser stand für ihn für die Sehnsucht nach einer Welt, die mit den Worten des Vaters „zu uns gehört, wir selbst ist“ (Moreno, 1971, zitiert nach Buer, 1991, S.24). In dieser Tradition ist es auch mir ein Anliegen, die buddhistische Philosophie, die dem Yoga zu Grunde liegt, in mein Leben, in das meine therapeutische Arbeit eingebettet ist, zu integrieren.

Im Gegensatz zu Freud, der die Abstinenz als Grundlage einer „objektiven“ therapeutischen Behandlung postulierte, vertrat Moreno die Auffassung, dass Heilung nur in der handelnden Begegnung möglich ist. Durch ihren direkten, unmittelbaren, spontanen, authentischen, kongruenten Charakter trägt diese zur Klärung und Aktivierung bei (Buer, 1991). Er wandte sich mit seinen Methoden an alle Menschen, die er in offenen und niederschweligen Angeboten zum „Mitspielen“ einlud. Als ebensolches Angebot verstehe ich meine offenen Yoga-Gruppen, die keinen „elitären“ therapeutischen Rahmen darstellen, sondern alle Interessierten zum Mittun und zur Begegnung auf körperlicher, seelischer und philosophischer Ebene einlädt.

Das zentrale Element der Tätigkeit als Psychodrama- und als Yoga-Leiter ist das Mitgefühl und das Mitschwingen mit allen Gefühlen, die in den Zellen der psychosomatischen Ebene oder den Szenen der psychodramatischen Ebene auftauchen.

Wie auch die psychodramatische Gruppe bietet die Gruppe im Yoga die Möglichkeit für jede/n, Objekt und Subjekt der Veränderung zu werden. Indem sich jemand freiwillig in die Mitte begibt, damit der/die LehrerIn ein Asana an ihm/ihr demonstrieren kann, wird er/sie zum Objekt, wenn sich die TeilnehmerInnen gegenseitig unterstützen und formen, werden sie zu TherapeutInnen und damit zu Subjekten der Aktivität. Auch ich als Lehrer werde zum Teil der Gruppe, indem ich mich und meinen Körper als Subjekt zur Verfügung stelle, mich berühren und formen lasse. Was Moreno für seine Gruppen postuliert, „Leiter ist der Psychodramatiker, Therapeuten sind alle“ (Moreno, 1975, zitiert nach Buer, 1991, S.133), gilt in gleichem Maße auch für meine Arbeit als Yoga-Lehrer. Im besonderen Maße ist es mir daher wichtig, meine Aufmerksamkeit auf die gruppenspezifischen und soziometrischen

Prozesse in der Gruppe zu richten und die aktuellen Bedürfnisse der Gruppenmitglieder wahrzunehmen und in den Ablauf zu integrieren. So gebe ich das Programm einer Einheit nicht immer direktiv vor, sondern lasse die TeilnehmerInnen mitbestimmen, worauf sie ihren Fokus richten möchten. Soll die Körper- oder die Gefühlsebene im Vordergrund stehen, sollen Asanas vertieft oder schnell durchgegangen werden, soll meditiert oder intensiv geatmet werden oder möchten sie mehr über die Philosophie erfahren? Das Sharing des in den Übungen Erlebten findet paarweise in der Gruppe statt, wo es auch möglich ist, dass die TeilnehmerInnen einander wertschätzendes Feedback geben. Am Ende jeder Einheit bringt eine/r aus der Gruppe körperliche und geistige Nahrung mit, zum Beispiel eine Geschichte aus dem eigenen Leben oder einen Tagebuchauszug, um damit ein Ritual zu gestalten und die anderen für ihr Leben draußen zu stärken.

Selbstverständlich ist es in diesem Fall, wie überhaupt immer im Berufsleben, wenn man mit denselben Menschen aus unterschiedlichen Funktionen heraus arbeitet, wichtig, die Rollen abzugrenzen und darauf zu achten, sie möglichst klar zu definieren. Es besteht die Gefahr, dass diese nicht ausreichend auseinander gehalten werden können. Spezielle Vorsicht und Achtsamkeit müssen daher darauf gerichtet werden, ob Themen aus der Therapie ins Yoga mitgenommen werden, weil die damit verbundenen Widerstände, wenn sie nicht entsprechend berücksichtigt werden, zu ernsthaften Verletzungen führen können. In diesem Fall braucht der/die TeilnehmerIn besondere verbale und körperliche Unterstützung.

Eine weitere Schwierigkeit kann sich durch die Struktur der offenen Gruppe ergeben, da es dadurch zu einer Hierarchiebildung kommen kann, die von denjenigen TeilnehmerInnen ausgeht, die auch in die Therapie kommen, weil sie sich dem Leiter näher fühlen und Personen „von außen“ weniger Vertrauen entgegenbringen. Hier muss von Seiten des Leiters verstärkt auf das Spannungsfeld Spontanität vs. Sicherheit geachtet und innerhalb dieses so gehandelt werden, dass Vertrauen aufgebaut und Ängste verringert werden können.

8 Fragestellung

Der vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Fragestellung, ob PatientInnen während einer

psychodramatischen Therapiesituation Flow erleben. Dazu wurden diese in Interviews gebeten, ihr Erleben in den Therapiesitzungen des letzten Jahres zu schildern, zu beschreiben, inwiefern sie dieses mit dem Erfahren von Flow-Situationen gleichsetzen und welche Dimensionen des Flow für sie auf die Therapiesituation zutreffen.

In der Auswertung soll der Frage nachgegangen werden, welche Dimensionen der Situation, die erfüllt sein müssen, um Flow zu erleben, von den Patientinnen als relevant genannt werden und welche Elemente des Psychodrama sie als unterstützend für den Flow-Prozess erleben. Weiters soll die Relevanz der einzelnen Persönlichkeitsebenen für den Flow herausgearbeitet werden. Zusätzlich dazu wird die Frage nach dem Unterschied in diesem Erleben zwischen PatientInnen, die bereits seit etlichen Jahren Yoga machen, und jenen, die keine oder sehr wenig Yoga-Erfahrung haben, gestellt.

9 Durchführung

Da das Ziel der vorliegenden Arbeit war, sich in das persönliche Erleben von PsychotherapiepatientInnen einzufühlen und daraus mögliche theoretische Schlussfolgerungen abzuleiten, wurde als Forschungsmethode ein qualitativer Ansatz gewählt.

Den Schwerpunkt qualitativer Ansätze bildet nicht die Feststellung des Ausmaßes interner Merkmale, sondern die Beschreibung ihres Charakters. Das heißt, nicht das „Wie viel?“ steht im Vordergrund der qualitativen Forschung, sondern das „Wie?“, „Warum?“ und „Welche?“ Daraus resultiert eine intensive Zusammenarbeit des Forschers mit der Versuchsperson im Sinne einer Kooperation.

In der vorliegenden Forschungsarbeit gelangten folgende Schritte zur Anwendung:

- aktive Befragung der jeweiligen Personen über ihre persönliche Wahrnehmung und Festhalten der Aussagen anhand von Tonbandaufzeichnungen
- Transkription des aufgezeichneten Materials
- Interpretation der Inhalte in Form einer Reduktion und Darstellung der

untersuchten Inhalte

- In-Zusammenhang-Bringen des Materials mit der Flow-Theorie, mögliche schlussfolgernde Ableitungen für die Praxis und Hinweise auf zukünftige Forschungsfragen.

Phänomenologische Untersuchungen „gehen davon aus, dass der Untersuchungsgegenstand über ein einzigartiges persönliches Verständnis der Welt durch die TeilnehmerInnen hinausgeht“ (Cropley, 2005, S. 73). Von Interesse ist dabei die Frage, auf welche Weise dieser von den TeilnehmerInnen erlebt wird. Das Ergebnis einer solchen Untersuchung sind deskriptive Daten, weiterführende Hypothesen können am Schluss aus den Daten hergeleitet werden.

Für die vorliegende Forschungsarbeit war es besonders wichtig, dass der/die TeilnehmerIn über den Untersuchungsgegenstand informiert ist, da bereits vor Beginn der Untersuchung ein Vertrauensverhältnis zwischen dem Untersuchungsleiter und der Versuchsperson besteht, das keinesfalls durch die Untersuchungsdurchführung beeinträchtigt werden darf. Eine Täuschung der Person, die auch in anderen Forschungssettings als unethisch angesehen würde, hätte in dieser speziellen Situation besonders negativen Einfluss auf die therapeutische Beziehung zwischen den Beteiligten. Daher wurden alle Personen zuerst über die Themenstellung aufgeklärt und gefragt, ob sie an der Untersuchung teilnehmen möchten. Entscheidend war dabei das Kriterium der Freiwilligkeit. Lehnte jemand die Teilnahme ab, wurde das selbstverständlich akzeptiert.

Als geeignetstes Datenerhebungsverfahren erschienen für die vorliegende Untersuchung Interviews, die von einer externen Interviewerin, Frau Mag.a Erlsbacher-Bartuska, einer Psychologin, durchgeführt wurden, um die folgenden Effekte möglichst gering zu halten:

- Versuchsleitereffekt
- soziale Erwünschtheit
- Dissonanzvermeidung

Dennoch stellt jedes Interview eine soziale Situation dar, die unter bestimmten Umständen in einer bestimmten Umgebung mit bestimmten Beteiligten durchgeführt wird. Die völlige Kontrolle dieser Situation ist niemals möglich (Atteslander, 2010). Daher müssen die genannten Effekte als Teil der qualitativen Untersuchungsmethodologie gesehen und akzeptiert werden (Cropley, 2005).

Die ersten beiden Interviews wurden als Probeinterviews geführt, um zunächst einen Einblick in das mögliche Flow-Erleben in der Psychotherapie zu bekommen. Dazu wurden wenig strukturierte Interviews ohne Fragebogen und mit einer offenen Fragestellung verwendet. Aufgrund der Ergebnisse dieser Befragungen wurde dann ein Gesprächsleitfaden konstruiert, mit dem die weiteren Interviews in teil-strukturierter Form durchgeführt wurden. Die Fragen des Gesprächsleitfadens sind im Anhang zu finden.

Am Beginn des Interviews wurden die GesprächspartnerInnen gebeten, eine kurze Zusammenfassung zum Flow zu lesen, um in das Thema einzusteigen. Nach dem Gespräch sollten sie einen Fragebogen mit 11 Flow-relevanten Aussagen zur Psychotherapiesituation ausfüllen, die auf einer jeweils achtstufigen Skala von „trifft völlig zu“ bis „trifft gar nicht zu“ anzukreuzen waren, um mit quantitativen Ergebnissen die qualitativen Daten ergänzen zu können. Eine Kopie des Textes, des Fragebogens, die Mittelwerte und Signifikanzniveaus der einzelnen Skalen befinden sich ebenfalls im Anhang.

Für die Auswertung der Interviews wurden diese zunächst gekürzt und reduziert, indem Füllwörter und Doppelnennungen gestrichen wurden. Außerdem wurden umgangssprachliche Formulierungen in die Schriftsprache übertragen. In einem nächsten Schritt wurden die Aussagen der TeilnehmerInnen sortiert und den bereits aus der Theorie vorhandenen Dimensionen der Flow-Situation zugeordnet. Diese wurden durch die Faktoren Flow-Erleben allgemein und in der Psychotherapie speziell, Effekte, in der Therapie angewendete Techniken und Yoga ergänzt. Zusätzlich dazu wurden Aussagen aus dem Interview gesucht, die die Beteiligung der drei Rollenebenen am Flow-Erlebnis unterstreichen können. Die Auswertung erfolgte mit gemischten Datenerhebungssätzen. Die im Interview genannten relevanten Stichwörter wurden im Anschluss dahingehend ausgewertet, von wie vielen Personen sie genannt wurden und in welcher Intensität und Häufigkeit diese angaben,

sie zu erleben. Dieses Vorgehen ergibt sich aus dem Verfahren der begründeten Theorie, bei dem sich eine entstandene Theorie aus einer „Interaktion mit den Daten“ (Strauss und Corbin, 1998, p. 162, zitiert nach Cropley, 2005, S. 136) in der Phase der Datenauswertung ergibt. Dabei wird nach Zusammenhängen zwischen den Kategorien gesucht, um daraus Hypothesen für die Forschung abzuleiten.

Ziel der Auswertung war es, anhand der Aussagen der GesprächspartnerInnen zu zeigen, dass die Bedingungen, die für Flow-Erfahrungen notwendig sind, in der Therapie erfüllt sind, mögliche Zusammenhänge aufzuzeigen und die Anteile der drei Rollenebenen am Flow sichtbar zu machen.

10 Auswertung

10.1 Stichprobe

10.1.1 Statistische Daten

Die Anzahl der InterviewpartnerInnen betrug 15 Personen, die sich alle zur Zeit in meiner Praxis in Psychotherapie befinden. Die Dauer der Therapie variiert zwischen unter 1 und 16 Jahren, der Durchschnitt beträgt 7,87 Jahre.

7 Personen davon nehmen bereits seit vielen Jahren parallel zur Therapie regelmäßig an meinen Yoga-Gruppen teil, 8 Personen haben wesentlich weniger (intensive) bzw. gar keine Yoga-Erfahrung gemacht. Die Dauer der Yoga-Erfahrung liegt zwischen 4 und 13 Jahren.

Knapp die Hälfte der Stichprobe, 7 Teilnehmerinnen, sind weiblich, 8 Teilnehmer sind männlich. Die Altersverteilung der Personen reicht von 24 bis 64 Jahren, das Durchschnittsalter beträgt 44 Jahre.

10.1.2 Persönlicher Eindruck

Aus den Rückmeldungen zu den Interviews wurde ersichtlich, dass alle beteiligten PatientInnen mit Interesse und Engagement an der Untersuchung teilnahmen. Besonders

diejenigen, die schon länger in Therapie sind, haben die Fragen als interessante Denkanstöße gesehen und das Interview als eine Art rückblickende Zusammenfassung und Reflexion ihrer Therapiestunden erlebt.

10.1.3 Fragebogen

Die Mittelwertsunterschiede der beiden Untersuchungsgruppen wurden bei der Auswertung mittels Mann-Whitney-U-Tests (zweiseitig, $\alpha=5\%$) auf Signifikanz geprüft, da aufgrund der geringen Anzahl der Versuchspersonen nicht von einer Normalverteilung der Daten ausgegangen werden konnte. Dabei zeigte sich für keine der erhobenen Variablen ein signifikanter Unterschied zwischen der Gruppe mit und jener ohne Yoga-Erfahrung. Die im Folgenden angeführten Mittelwertsunterschiede sind demzufolge nur als tendenzielle Trends zu verstehen.

10.2 Flow-Erleben im Alltag

Zunächst soll an dieser Stelle auf die Fähigkeit der InterviewpartnerInnen eingegangen werden, im Alltag Flow erleben zu können. 4 der insgesamt 15 TeilnehmerInnen gaben an, Flow-Erlebnisse aus mehreren Alltagsbereichen zu kennen und diese dort immer wieder intensiv zu erfahren.

„... ich kenn's auch aus dem körperlichen Trainingsbereich. Also aus dem Kung Fu, Tai Chi und aus dem Chi Gong. Aber ich kenn's auch bei der Arbeit immer wieder.“

„In der Arbeit passiert es mir sehr oft, dass ich in Flow komm', bei eher stereotypen Verwaltungstätigkeiten, ... öfter schon in kreativen Tätigkeiten. ... wenn ich in einem intensiven Gespräch drinnen bin und das hat eine gute Basis und entwickelt sich. ... Privat beim Sport, Laufen, ... was Interessantes lesen, früher beim Reiten, mit Pferden arbeiten.“

„Viele. Beim Basteln, beim Stricken, beim Sport-Machen. Oder wenn es ganz still ist.“

„Beim Yoga meistens. Und Klarinette spielen.“

7 Personen berichten davon, dass sie Flow-Erlebnisse aus ihrem Alltag kennen, diese aber nicht so oft erleben. Als zusätzliche Beispiele für Situationen, in denen Flow auftritt, führten sie folgende an:

- Sport (Radfahren, Schi fahren, schwimmen)
- Kunsthandwerk, Holzarbeiten
- Gespräche mit Personen
- Spiele
- lesen
- malen
- Yoga und Yoga-Wochen
- Reflexion von Gedanken
- Organisation von Haushalt und dem Alltag mit Kindern

Dabei zeigte sich kein Unterschied zwischen Personen mit und ohne Yoga-Erfahrung. Nur 4 der 7 Befragten mit Yoga-Erfahrung nannten auf die Frage nach Flow-Erlebnissen im Alltag auch Yoga. Eine Person der befragten Stichprobe gab an, das Flow-Gefühl überhaupt nicht zu kennen bzw. keine Situation nennen zu können, in der sie es schon erlebt hätte.

10.3 Flow-Erleben in der Psychotherapie

Knapp die Hälfte der Stichprobe, 7 Personen, berichtete davon, in der Psychotherapie oft Flow zu erleben, wobei das Erleben unterschiedlich beschrieben wird. Für die meisten ist der Flow ein Kommen und Gehen, eine Patientin fühlt sich durchgehend im Flow.

„... es kommt immer wieder vor. Vor allem ... in der letzten Zeit, ... , wo es einfach wirklich so um mich geht und um das, was mich ausmacht ...“

„Ich fühle im Flow. Weil die Zeit sehr schnell vergeht. Und daher glaub ich, dass ich

Kontrolle habe und dass es mir lustig macht (sic).“

„Sicher in 95% der Stunden hier findet das mindestens einmal statt. Meistens ein bis zwei Mal während dieser Stunde.“

„Ich bin gern da. Ich gehe gern her. Ich versteh mich gut mit dem Martin und lustig ist es und manchmal tun wir Spaß machen.“

„... nicht so ein Hin und Her oder Auf und Ab. Sondern eher durchgehend, weil ich mich auch voll d'rauf einlasse.“

Ein Fünftel gab an, in der Therapie in etwa der Hälfte der Sitzungen Flow zu erleben. Wobei das Erlebnis in Dauer und Stärke variieren kann und auch von der Thematik abhängig ist.

„In den letzten eineinhalb Jahren deutlich über fünfzig Prozent.“

„Wenn ganz viele ganz schwer negative Sachen thematisiert werden, ist das schwierig, weil dann kann ich diese Erleichterung ... nicht komplett gleichsetzen mit einem Flow, wo ich die ganze Zeit in einem super Harmoniegefühl mit mir selber bin.“

5 Personen berichten von wenigen oder keinen Flow-Erlebnissen während der Therapiesitzungen:

„Ich glaube, es gibt schon in Ansätzen so etwas.“

„Nur in manchen Teilen.“

„Vielleicht so in einem Jahr gesehen, wenn's dann wirklich 50 Sitzungen hätte, also pro Woche eine, würd ich vielleicht sagen, 10, 12 Mal.“

„Das war eine ganz, ganz spezielle Situation. Zwei Minuten oder so.“

„Also in der Therapie selber ein bissi jetzt in letzter Zeit. Am Anfang nicht.“

Aus den Aussagen wird ersichtlich, dass es beim subjektiven Erleben von Flow in der Therapie einen großen Unterschied zwischen den PatientInnen mit und denjenigen ohne Yoga-Erfahrung gibt. Allerdings muss dabei erwähnt werden, dass die Gruppe mit Yoga-

Erfahrung sich im Durchschnitt bereits doppelt so lang in Therapie befindet und diese Dauer der Therapieerfahrung auch Einfluss auf das Flow-Erleben hat. Alle PatientInnen, die angeben, keinen Flow zu erleben, sind erst maximal fünf Jahre in Therapie. In der Gruppe über 10 Jahre Therapieerfahrung zeigt sich, dass zwar alle mehr oder weniger Flow-Erlebnisse in der Therapie haben, diejenigen ohne Yogaerfahrung jedoch seltener oder weniger intensiv.

10.4 Dimensionen des Flow-Erlebens

Die Ergebnisse der Interviews sollen hier in Form einer verschränkten Darstellung mit den in der Theorie angeführten Dimensionen des Flow-Erlebens aufgeführt werden. Dazu werden die einzelnen situativen Faktoren, die zur Flow-Erfahrung führen, besprochen und im Anschluss daran in Auszügen die Aussagen der InterviewteilnehmerInnen angeführt, die sich auf die jeweilige Flow-Dimension im psychotherapeutischen Setting beziehen. Dabei wird der eventuelle Unterschied im Erleben dieser einzelnen Dimensionen zwischen Personen, die Yoga-Erfahrung haben, und jenen, die keine oder wenig Yoga-Erfahrung haben, gleich mitberücksichtigt und aufgezeigt.

Neun Faktoren führen Csikszentmihalyi und Jackson (2000, S. 23ff) an, die immer wieder in der Beschreibung von Flow-Erlebnissen als charakteristisch genannt wurden. Diese sind nicht unabhängig voneinander, sie überschneiden sich und bedingen einander wechselseitig. Die ersten beiden Faktoren nehmen in dieser Aufzählung eine Sonderstellung ein, da sie als notwendige Bedingungen zum Eintreten in den Flow-Zustand gelten. Damit sich der/die Handelnde ganz in eine Tätigkeit versenken kann, braucht er/sie zuvor Klarheit über die zu erreichenden Ziele, wobei dieses Ziel auch ein Prozess sein kann, der dann nicht mehr in diesem Sinne messbar ist, und er/sie muss die Tätigkeit als subjektiv herausfordernd erleben (Schallberger, 2012).

10.4.1 Balance zwischen Herausforderung und Können

Flow kann sich nur in einer Situation einstellen, in der sich die vom Menschen subjektiv

erlebte Herausforderung und sein individuell bewertetes Können im Gleichgewicht befinden und darüber hinaus etwas höher sind als normalerweise.

„Herausforderung? Also anstrengend ist es auf jeden Fall. Vor allem dann auch in der weiteren Beschäftigung zu Hause.“

„Oja, definitiv. Definitiv eine Arbeit. Manchmal Schwerarbeit, manchmal Leichtarbeit, kommt ... d'rauf an.“

In der Therapie kann sich dieses Gefühl der Herausforderung in einem kurzen Moment der Überforderung niederschlagen, das aber als Zeichen gewertet wird, genau dort anzusetzen.

„Es kommen schon manchmal Punkte, wo es mir fast wieder ein bisschen zu viel wird ... wo man vielleicht einen kurzen Moment eine Überforderung spürt, aber die Überforderung wird sofort kompensiert von dem Gefühl, das ist super, das ist wichtig, das habe ich noch nie gehört ...“

„Das momentane Gefühl des Überfordert-Seins ist für mich ein Anzeichen, nachdem der erste Schrecken einmal überwunden ist, dort gilt es hinzuarbeiten. Und es darf die Überforderung sein, die lasse ich zu, da bin ich nicht beleidigt auf mich und nach einer gewissen Zeit geht's in die Richtung, oder auch nicht, kann auch sein, dass es erst wieder später Thema wird ...“

Um die Balance zu erreichen, gilt es, sich immer Ziele zu stecken, um bei einer Tätigkeit nicht in Langeweile zu verfallen. Diese Gefahr dürfte in der Therapie gering sein, wie man an diesen Aussagen und dem Fragebogen-Item „Die Sache langweilt mich“ sieht. Eine einzige Patientin in der Yoga-Gruppe gibt an, sich manchmal ein bisschen zu langweilen, in der anderen Gruppe langweilt sich niemand.

„(Langweilig?) Da? Na! Nie, nie! Im Gegenteil.“

„Die Sache langweilt mich? Na, da wär' ich schon nimmer da.“

Oder man muss die Ziele zurückstecken, falls die Angst zu groß zu werden droht und die Handlungsfähigkeit lähmt.

„Die Anforderung, die wo auch immer herkommt, die kommt ja meistens nicht von ihm, dass er die kleiner macht. Wie auch immer das passiert. Zerteilt, weil's häppchenweise leichter geht und das hilft dann dabei, das bewältigbar zu machen.“

Eine andere Möglichkeit, die Angst in Schach zu halten, ist die Stärkung des Selbstvertrauens, indem man angesichts einer Herausforderung an frühere Erfolge denkt und sich auf seine Stärken konzentriert, wie auch folgende Aussage zeigt:

*„Wenn es auch manchmal nicht einfach ist, aber da habe ich doch einen gewissen Ehrgeiz ... wo vielleicht eher ein innerer Widerstand ist, und das mach' ich jetzt aber nicht so, aber dann ist irgendwie so, dass ich mir sage, das mache ich jetzt schon so, weil die Erfahrung, die ich bisher gemacht habe, war eigentlich eher positiv, somit ist es so, dass ich mir denke, es ist sicher **gut**, dass ich das jetzt so mach, und dann mach ich es in der Regel auch so.“*

Denn Flow stellt sich auf lange Frist gesehen nur dann wiederholt ein, wenn man sich den Herausforderungen stellt und seine Fähigkeiten weiter verbessert. Dabei kommt es immer darauf an, was der/die Betreffende selbst als Herausforderung beurteilt. Im Falle einer Patientin wird die Therapiesituation überhaupt nicht als Herausforderung erlebt, weil sie den Eindruck hat, in der Therapie nichts leisten zu müssen.

„Es ist für mich keine Herausforderung, weder im Positiven noch im Negativen. Da passt für mich das Wort einfach nicht dazu. Weil das so gut harmoniert, dass ich ohnehin zum dem komme, wo ich hin will. Er nimmt das an, was von mir kommt und ich nehme das an, was von ihm kommt. Und daraus ergibt sich dieser Fluss dann einfach.“

Von fast allen anderen PatientInnen wird die Therapie als große bzw. mittlere

Herausforderung erlebt. Es ist jedoch unterschiedlich, was genau für die einzelnen die Herausforderung darstellt. Das kann die therapeutische Beziehung selbst sein, eine (neue) Methode oder überhaupt Vertrauen zu fassen, es können aber auch Themen sein, die Widerstand oder Angst hervorrufen.

„Die Herausforderung war, sich wieder auf eine neue Art von Therapie einzulassen. Das war für mich schon schwer. Vertrauen fassen.“

„Herausforderung ist für mich, wenn ich mich auf Dinge einlasse, wo ich widerständig bin und trotzdem mitmache und trotzdem bleibe ... Weil ich mich ja dorthin entwickeln möchte.“

„... es gibt doch sehr wohl Herausforderungen. Sich dem auch zu stellen. Gewissen Themen zu stellen, immer wieder zu stellen, zum Beispiel so Übertragungsphänomenen zu stellen oder der Angst zu stellen.“

„Wir arbeiten mit Kurzgeschichten. Die sind für mich immer eine riesen Herausforderung. Weil ich dazu neige, es überzuinterpretieren. Und dann muss ich erst wieder dieses Chaos, das entsteht, herausfiltern, was jetzt für mich brauchbar ist.“

Im Fall der Patientin mit besonderen Bedürfnissen besteht die Herausforderung immer wieder auch darin, sich zu merken, worüber geredet wurde oder wie die verschiedenen Yoga-Positionen heißen.

„Manchmal sag' ich, wovon haben wir überhaupt geredet?“

Mittels ESM-erhobener Daten wurde in der verwendeten Literatur das in einem bestimmten Moment erlebte Verhältnis von Anforderung und Können mit dem Befinden in diesem Moment in Beziehung gesetzt, woraus das Oktantenmodell resultierte. Anhand von diesem kann man sehen, dass Flow nur dann auftritt, wenn sowohl die Anforderungen als auch die Fähigkeiten als relativ hoch erlebt werden (Schallberger, 2012). Abbildung 3 zeigt das Oktantenmodell der Erlebnisqualität als Funktion des Verhältnisses von Anforderung und Können.

81% aller befragten Personen haben das Gefühl, dass in der Therapie ihr Können im Normalfall ausreicht, um den Anforderungen gerecht zu werden. Der Patientin mit besonderen Bedürfnissen fällt es oft schwer, sich alles zu merken. Zwei fühlen sich manchmal von Kurzgeschichten oder bestimmten Yoga-Übungen überfordert.

„Insgesamt kann ich das immer bewältigen, manchmal dauert es länger, manchmal gibt's Rückfälle. Und Phasen, wo es nicht so einfach ist, aber insgesamt fühle ich mich gewachsen.“

„Aber dass ich mich ausklinke und sage, jetzt ist Schluss, da mach ich nicht mehr mit, geistig, das passiert eigentlich eher nicht.“

„Dass ich das Gefühl hab, den Herausforderungen gewachsen zu sein. Weil's einfach so ist, ich komme her und ich weiß, es ist jetzt kein Druck da.“

„... da hab ich mich glaub ich nie überfordert gefühlt, da bin ich hergekommen und hab mich gut aufgehoben gefühlt.“

„In ganz wenigen Ausnahmefällen hab ich das so empfunden, dass ich überfordert war. Aber das sind wirklich extreme Ausnahmen und sonst war das Tempo für mich okay.“

„Durchs Reden kommt man oft schon selber auf die Lösung ...“

„(Das Sprechen), das ist viel leichter.“

„Ja, schon bzw. er nimmt das an, wie's grad geht und was grad geht, und es muss jetzt nicht gleich die Lösung da sein oder das Abschließen eines Themas, sondern es hat Zeit und Raum.“

Eine Person von den beiden berichtet davon, auch wenn das Können zu gering erscheint, im Flow bleiben zu können. Im Sinne der Balance-Hypothese kann diese Äußerung so verstanden werden, dass sie in der Lage ist, ihr eigenes Anforderungsniveau so weit abzusenken, dass Flow weiterhin möglich ist, auch, wenn die Anforderungen von Außen zu hoch erscheinen.

„Bei mir entspricht das auch, wenn die Anforderungen zu hoch sind und meine Fähigkeiten nicht dem entsprechen, dann bleibt es immer noch Flow. ... Dann hängt man sich halt dann

d'rauf auf und manche würden aufhören, aber immer noch hat es irgendwie einen Reiz, das weiter auszuprobieren. Dadurch bleibt es eine Herausforderung. Weil wenn man sich dazu nicht anstrengen muss, ist es ja dann nicht immer Flow.“

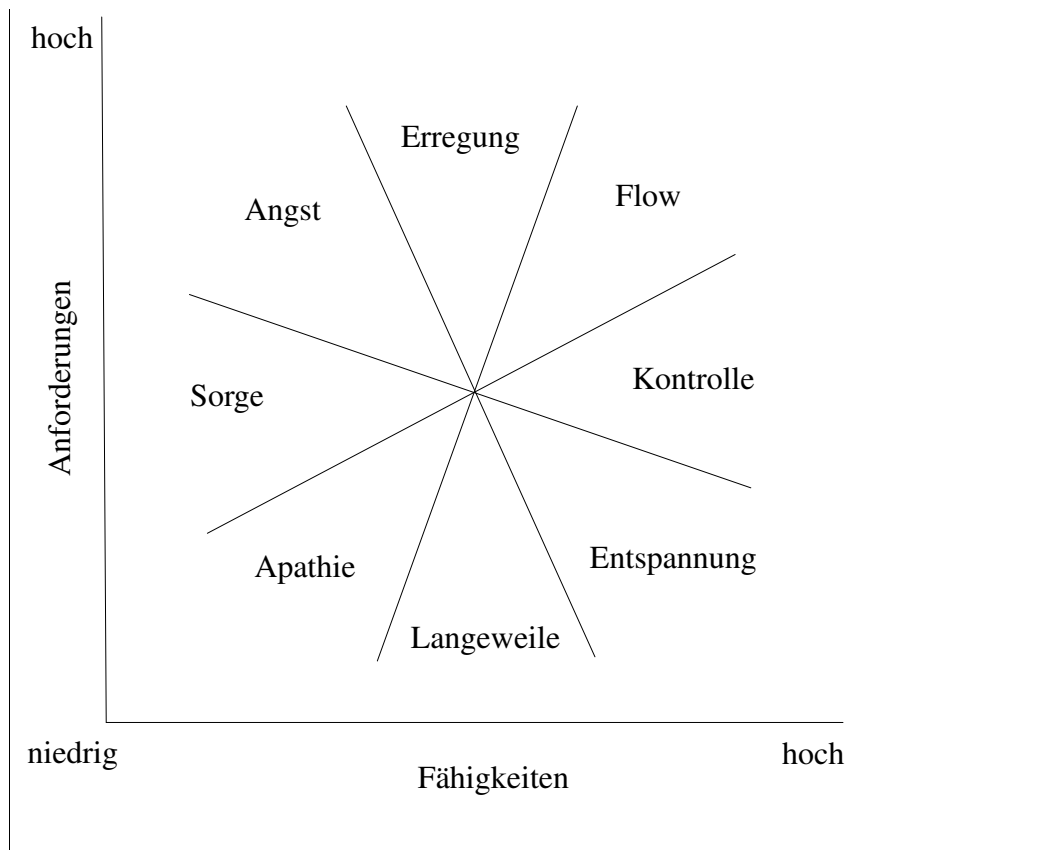


Abbildung 3: Oktantenmodell (Csikszentmihalyi, 1999)

Ein Patient erlebt sich manchmal als überfordert, dieses Gefühl bezieht sich aber nur auf die Yogaübungen in der Therapieeinheit.

„Ich bin manchmal überfordert, es gibt ein paar Positionen, Yogapositionen, wo ich wirklich nichts tun kann. Ich versuche das zu tun. Wenn nicht, dann geb ich auf, aber ich weiß, dass eventuell wenn ich mehr anstrenge, also jede Woche.“

Lerne das Handwerk und dann vergiss es, heißt es. Je besser ein Mensch seine Fähigkeiten

trainiert, desto eher ist er in der Lage, sich ganz einer Aufgabe hinzugeben (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000) und darin Flow zu erleben. Das heißt aber auch, dass, je öfter ein Mensch es schafft, sich in eine Flow-Situation hineinzubegeben, es ihm desto leichter fallen wird, diese selbst zu initiieren. Indem er sich bei dem, was er tut, Herausforderungen sucht, kann er wieder und wieder die Freude des Flow-Zustandes erleben. Die Ergebnisse der Hirnforschung in den letzten Jahren bestätigen diese Annahmen Csikszentmihalyis mit Daten, die zeigen, dass Gehirnareale, die verstärkt genutzt werden, größer werden (Hüther, 2005). Während eine Person in der Konzentration auf die Sache aufgeht und auf das eigene Selbst vergisst, entwickelt sie sich gleichzeitig weiter zu einer höheren Komplexitätsstufe ihres Bewusstseins. Auch aus den Aussagen von neun PatientInnen wird ersichtlich, dass sie den Eindruck haben, sich in der Therapie weiter zu entwickeln und ihre Kompetenzen im Umgang mit den Anforderungen der Therapiesituation zu erweitern, auch wenn es auf diesem Weg immer wieder Rückschritte gibt.

„Und er erzählt mir auch manchmal Sachen von sich und ich frage auch. Das wäre früher auch nicht möglich gewesen. Ich hätte nicht damit umgehen können. Und jetzt ist es eine Bereicherung. Weil ich ihn auch als Mensch spüre, wirklich in allen Facetten.“

„Was früher wirklich oft der Fall war, da bin ich echt herkommen und hab einfach Dampf abgelassen und oft geklagt und hab aber auch des Gefühl gehabt, ich kann das gar nicht ändern, aber es war dann halt auch Thema, dass ich jetzt immer herkomm' und klage und jammere. Ich würd jetzt nicht jede Stunde herkommen und jammern. Jetzt haben sich die Themen einfach verschoben. Jetzt ist so die Endlichkeit des Lebens, und da ist gar kein Jammern sondern die Frage, wie ich das lerne zu akzeptieren oder anzunehmen, dass das Leben einfach endlich ist.“

„Es tritt immer noch punktuell auf, wo du in das alte Muster reinkippst, aber ein bisschen schon.“

Wer die Formen gut kennt, kann sie verlassen. Menschen, die geübt darin sind, Flow zu erleben, können sich flexibler an die Anforderungen der Umwelt anpassen. Sie sind eher der

Meinung, ihr Schicksal selbst in der Hand zu haben und gestalten ihre Ziele, indem sie sich den veränderten Umgebungsbedingungen besser anpassen können. Besonders stark wird dieser Aspekt von der Patientin mit Behinderung herausgestrichen.

„Ich wohne ganz alleine, mache mir alles selber. Der Betreuungsmensch kommt, aber ich mache mir das lieber alleine. Es ist immer besser geworden. Ich bin in der Pension, ich bin zu Hause. Ich geh nimmer arbeiten, weil ich ausgenützt worden bin. Dann hab ich gewechselt. Und er war auch dabei, der Martin. Hat mir viel auch mitgeholfen, weil ich komme da her und dann reden wir über verschiedene Sachen. Wie's mir geht und so weiter.“

Weder in der erlebten Herausforderung, noch in dem Gefühl, diese auch bewältigen zu können, zeigte sich in den Interviews ein Unterschied zwischen den beiden Untersuchungsgruppen.

Die Auswertung der Fragebogen-Items „Ich spüre, dass ich den Anforderungen gewachsen bin“, und „Ich genieße die Erfahrung/den Einsatz meiner Fähigkeiten“, die Aspekte der Dimension Balance zwischen Herausforderung und Können abbilden, zeigt anhand der Mittelwerte der Skalen, dass sich die Gruppe mit Yoga-Erfahrung eher den Anforderungen der Situation gewachsen fühlt. Allerdings hat die Yoga-Gruppe seltener den Eindruck, den Einsatz ihrer Fähigkeiten zu genießen. Das lässt sich damit in Zusammenhang bringen, dass diese Gruppe den Erfolg im Therapiegeschehen weniger ihren eigenen Leistungen als dem gemeinsamen Prozess zuschrieb.

10.4.2 Klare Zielsetzung

Flow tritt dann ein, wenn „alle Inhalte des Bewusstseins zueinander und zu den Zielen, die das Selbst und die Person definieren, in Harmonie stehen“ (Csikszentmihalyi, 1975). Damit bestimmt ein gestecktes Ziel den Weg und die Richtung und erleichtert die Konzentration auf die Handlung im Prozess. Grawe (2004, zitiert nach Schacht, 2009, S. 77) schreibt entsprechend dazu: „Aktuelle Wahrnehmungen und Ziele stimmen völlig miteinander überein und die ablaufende psychische Aktivität wird durch keine konkurrierenden Intentionen

gestört.“ Das Ziel der Flow-Aktivität ist das Anwenden und Erweitern der eigenen Fähigkeiten, extrinsische Belohnungen werden keine erwartet.

Bezüglich der Therapiesituation geben 11 der befragten Personen an, klare Ziele in der Therapie zu verfolgen, wobei diese einerseits die Erweiterung der persönlichen Kompetenzen in, aber vor allem auch außerhalb des Therapiesettings umfassen, wie folgende Aussagen zeigen:

„Ideen sammeln, ..., wie kann ich dieses Chaos in meinem Leben bewältigen?“

„... in einem angeleiteten Rahmen mich mit mir selbst zu beschäftigen und mit Dingen, mit Situationen besser umgehen zu können.“

„... , dass ich noch besser werde.“

„Die ursprüngliche Motivation ist die, eine Ordnung zu schaffen, in mir.“

„Ich möchte immer ein bisschen ruhiger werden, weil ich bin oft in einer nervösen Kondition.“

„Mir geht's ums Wohlbefinden.“

„Entweder komm ich mit einem konkreten Ziel, dann geht's um die Problembewältigung ...“

„Dieser Flow im Moment, dieses Gefühl, was man da hat, das Ziel ist, dass ich das da draußen auch herstellen kann, ohne Tätigkeit!“

Andererseits geht es dabei auch um das Erleben im Therapieprozess an sich.

„Ein nach Innen Gehen.“

„Mein Ziel ist dieses Sharing, ...“

„Ein bissl anspruchsvollere Gespräche führen.“

„... oder ich komm her und dann geht's darum, dass ich einmal aufmachen kann und dass gewisse Teile in mir, die ... im Alltagsleben nicht so wirklich spürbar sind, einfach auch Gehör finden oder sichtbar werden. Geht ein bissl was in Richtung Spirituelles, über den Alltagsgeschehnissen stehen.“

Die anderen vier Personen gaben an, ohne konkretes Ziel in die Therapiesitzungen zu kommen, wobei gerade dieses Kein-Ziel-Haben-Müssen bzw. das Passieren-Lassen bereits auch wieder als Ziel betrachtet wird und die Möglichkeit dazu geschätzt wird.

„Also vielleicht ist das schon ein Ziel, dass ich hierher komme und ich lass' passieren.“

„Bei mir ist es oft so, dass ich ohne konkretes Ziel herkomme. Ich hab eher so gearbeitet, dass ich einmal an diesem, einmal an jenem gearbeitet habe und insgesamt hat sich dann so ein Bild ergeben. Und die Möglichkeit gab's hier.“

Zusätzlich dazu macht es einen Unterschied auf die Motivation, ob die Ziele selbst gesteckt wurden oder von außen eingeschränkt werden (Waisberg & Porter, 1994, zitiert nach You, 2001), wie diese Äußerung einer Interviewpartnerin unterstreicht:

„Das hat sich rauskristallisiert. Ich mag das nicht, wenn das jemand sagt, wir machen das und das. Aber ich mag's, wenn es sich dann ergibt.“

Die Themen, die am Weg zu diesen Zielen besprochen werden sind dabei ganz unterschiedlich. Folgende Themenbereiche wurden in den Gesprächen genannt:

- Träume
- körperliche Beschwerden, Schmerzen
- Alltag, Arbeit
- Spiritualität
- Beziehung, Familie
- Depression, Burn-Out

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle befragten TeilnehmerInnen unabhängig von ihrer Yoga-Erfahrung in ihren Therapiesitzungen klare Ziele verfolgen, die von ihnen selbst mit Unterstützung des Therapeuten erarbeitet wurden. Dabei handelt es sich sowohl um

konkrete Ziele, als auch um das allgemeine Ziel, sich auf den Moment einzulassen und damit den Flow selbst zum Ziel zu erklären.

10.4.3 Verschmelzung von Körper und Geist

Eines der am deutlichsten identifizierbaren Merkmale am Flow ist die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein (Csikszentmihalyi, 2005). Die Handelnden sind sich nur mehr ihrer Handlung bewusst, aber nicht mehr ihrer selbst. Diese Einheit von Tun und Denken ist nur möglich, wenn man ganz in das versunken ist, was man gerade tut. Es stellt sich dann ein Gefühl des Einsseins ein, sodass die Handelnden sich nicht mehr als getrennt von der Handlung erleben. Dieses Gefühl kann als mystisch beschrieben werden und gilt auch im Yoga als ein angestrebter Zustand. Es kann von einem Eindruck der Mühelosigkeit begleitet werden. Obwohl der Mensch im Flow sehr viel Energie aufwendet, wirken seine Bewegungen fließend und nicht erzwungen, er tut, was die Situation spontan erfordert, ohne sich dabei bewusst anzustrengen.

In den Interviews wurde besonders der Frage nach der Körperwahrnehmung in der Therapie nachgegangen, da eine Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein im Sinne eines aktiven Tuns in dieser Situation selten von den GesprächspartnerInnen genannt wurde und davon ausgegangen wurde, dass die Körperwahrnehmung im Gespräch und in der therapeutischen Begegnung als Indikator für diese Flow-Dimension dienen kann.

Hier zeigte sich der deutlichste Unterschied zwischen den PatientInnen, die zusätzlich auch Yoga machen, und jenen, die kein Yoga machen. Alle Befragten der Yoga-Gruppe bestätigten, dass sie sich in der Therapiesituation ihres Körpers verstärkt bewusst sind und sich körperliches Empfinden und seelische Zustände gegenseitig bedingen. Körper-, Atem- und Yogaübungen werden als hilfreich genannt, um zu fokussieren oder seelische Blockaden über den Körper zu lösen.

„Ich fühle mich wieder in mich hinein gedrückt. Und dann werde ich wieder klarer. Und das ist einerseits in meinem Blick und meinem Gesichtsfeld merkbar ... und bei mir geht es da sehr viel um Körper spüren, um Körper nicht spüren und dann bin ich wieder stofflich.“

„Wenn ich so verspannt herkomm', merk ich oft, dass sich alles entspannt, dann kommt es natürlich auch in die andere Richtung vor, wenn ein Thema, was mir halt nicht so Behagen bereitet, dass ich mich verspanne, merk das dann aber im Augenblick und kann dann durch Veränderung der Körperhaltung oder ich kann es auch zur Sprache bringen ... und direkt aussprechen ... Durch diese Arbeit am Körper, also Yoga, dass ich dann schon schneller zu gewissen Themen komm' oder auch diese Körperbeobachtung, wenn ich in der Therapiesitzung bin oder dieses Differenzieren können, was ist jetzt Thema, was ist Atmosphäre ... Was ich für toll finde, das ist, weil es eben so dieser seelisch-geistig-körperliche Ansatz ist, dass da einfach so diese Einheit da ist oder dieses nicht so klar abgrenzen und ausschließen.“

„Also manchmal Themen, die mich wirklich sehr berühren, wo ich gar nicht so das Gefühl hab, dass mich das so berührt, da spür ich auf einmal eine Temperaturveränderung ... Ärger spür ich relativ rasch. Ängstlichkeit auch, also so, wenn so herzmäßig halt, wenn's sich so bissl zusammenzieht ... wie ich dann ... angefangen hab auch mit Atemübungen, da hat sich durch mehr Atem einzusaugen einfach psychisch auch was verändert. Wenn sich so Blockaden lösen, auch körperliche Blockaden, dass sich dann wirklich auch was Psychisches löst.“

„Dass ein Kopfschmerz vergeht. Dass der Druck weg ist ... Also ich bin zur Therapie gekommen, das war so eine Phase mit Burn-Out oder auch die Konzentration auf Schmerz sehr stark. Und da war das Yoga als Vorbereitung für das Reden d'rüber für mich wichtig. Dass ich den Schmerz fokussieren kann und dann zum Beispiel, dass ich eine Aufstellung mit Pölstern mach.“

„Wir machen auch manchmal Körperübungen ... Und das erleichtert schon sehr ... Meistens komm ich mit einem höheren Spannungslevel rein als ich rausgeh. Also eigentlich fast immer. Dass ich das rauslassen kann.“

Speziell die Patientin mit besonderen Bedürfnissen, die an den Interviews teilnahm, betonte, wie wichtig ihr die Yoga und Qi-Gong-Übungen in den Therapiestunden waren, was die Theorie bestätigt, dass der körperliche Zugang in der Therapie für Menschen mit geistiger

Behinderung noch mehr von Bedeutung ist.

„Yoga tu ich gern. Ich mache alles, auch wenn ich müde bin ... Ich bemühe mich so lang ich kann.“

In der Gruppe ohne Yoga-Praxis gab nur eine Person an, in der Therapie verstärktes Körperempfinden wahrzunehmen. Diese stellt insofern eine Ausnahme dar, als sie Yoga zu Hause praktiziert, aber an keinem Kurs teilnimmt.

„Ich hab generell eine sehr gute Körperwahrnehmung. Und natürlich ist es hier, dadurch, dass ich insgesamt auf mich gerichtet bin, ist es vielleicht noch ein bisschen stärker ... weil die Möglichkeit dazu da ist ... Wenn Gefühle hochkommen, das hat ja dann auch körperliche Auswirkungen. Zum Beispiel, dass solche Knoten in der Brust oder sich ein bissl lösen.“

Die anderen sieben befragten TeilnehmerInnen dieser Gruppe berichteten von wenig oder gar keinen körperlichen Veränderungen während der Sitzungen. Zum Teil nehmen sie ihren Körper bewusster wahr, empfinden dies aber nicht so intensiv wie die andere Gruppe und arbeiten auch weniger mit diesen Empfindungen.

„Körperliche Veränderungen, nein. Das ist auch eher die Einstellung. Also, ich merk, dass ich mich bewusster hinsetz ... Das ist für mich auch ein Zeichen, dass ich in der Therapie mehr bei mir bin als sonst.“

„Es ist auch immer so, wenn ich komme ... und da gibt's dann meistens so ein Durchatmen nach zehn Minuten oder nach einer Viertelstunde, je nachdem, wie schnell ich rede.“

„Körperliche Anspannung insgesamt. Das kann Kopfschmerzen sein ... dass ich nicht merke, dass ich total verkrampft bin ... Müdigkeit auch. Oder Energielosigkeit ... Das hängt bei mir extrem eng zusammen.“

Ein Teilnehmer schätzt die Yoga-Übungen während der Therapie sehr, stellt aber keine

Verbindung zwischen Körper und Geist her:

„Das Yoga ist physisch und seelisch Hilfe, aber ob es Hinweise gibt, was ich sprechen sollte, ich glaub' nicht.“

Zwei Teilnehmer betonten ihre Abneigung gegen Körperübungen und berichteten auch, sich während der Therapie nicht anders zu spüren als sonst.

„Insbesondere die Geschichte mit Yoga, und Körperarbeit. Des ist einfach nichts für mich ... (körperliche Veränderungen) Nein.“

„(In der Stunde selbst) ist mir nichts aufgefallen, dass ich anders gekommen wäre als gegangen. Wenn es jetzt ist auf das Körperliche.“

Ein Teilnehmer erwähnte, dass der Flow sich für ihn im Wesentlichen dadurch auszeichne, dass das Körpergefühl in den Hintergrund rückt.

„Das Körperliche, abseits des Kopfes, tritt eher in Hintergrund, schon vielleicht rund ums Herzen ist es leichter, aber es ist, meistens ist es so ein eigener Zustand im Kopf.“

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich diese Dimension in der Therapie anders darstellt als in anderen Flow-Aktivitäten, da das körperliche Tun nicht im Vordergrund steht. Die Yoga-Gruppe ist im Vergleich wesentlich besser dazu in der Lage, auch in dieser Situation der Nicht-Aktivität den Körper wahrzunehmen und seine Signale als Hinweise zu nützen. Die Mittelwerte des Fragebogens zeigten darüber hinaus, dass sie häufiger angaben, sich in der Therapie völlig auf ihr Tun einzulassen als die Vergleichsgruppe.

10.4.4 Eindeutiges Feedback

Da in Flow-Situationen die Aufmerksamkeit auf ein eingeschränktes Tätigkeitsfeld gerichtet ist, ergeben sich daraus meistens eindeutige Handlungsschritte, aus denen klare Rückmeldungen aus der Tätigkeit selbst bezogen (Csikszentmihalyi, 2006) werden können.

Um Flow zu erleben, muss die Rückmeldung nicht unbedingt positiv sein, es reicht, wenn sie präzise ist und regelmäßig empfangen wird. Das Feedback ermöglicht die Konzentration im Flow-Zustand aufrecht zu erhalten und teilt dem/der Handelnden mit, dass er/sie auf dem besten Weg ist (Csikszentmihalyi, 2005). Positives Feedback erhöht jedoch nach Deci (1971, zitiert nach You, 2001) die intrinsische Motivation bedingt durch ein höheres Kompetenzgefühl (Vallerand und Reid, 1984, zitiert nach You, 2001).

Im Kontext der Psychotherapie ergeben sich die Rückmeldungen einerseits aus dem Gespräch selbst – der/die PatientIn kann spüren, ob das Gespräch im Fluss ist oder ins Stocken gerät – andererseits aus dem verbalen und nonverbalen Feedback des/der TherapeutIn, in denen sie sich auf die Fortschritte des/der PatientIn bezieht.

*„Hier und da sagt er, okay, du hast Erfolge. Er hat viel encouragement gegeben, Ermutigung.“
„In Zeiten, wo ich wieder angefangen hab zu zweifeln. ... Also da bin ich dann manchmal dann wirklich voll streng zu mir und vergesse dann die Fortschritte, die ich gemacht hab. Und dann ist es ganz gut, diese Rückmeldung zu bekommen und dann wieder, denk ich wieder selber d'rüber nach und seh sie auch.“*

„Wie der Großvater, wo man hingeht und er sagt, gut gemacht. Das gefällt mir, wie du das machst.“

Das ist einfach so ein emotionaler Aufbau.“

Alle InterviewteilnehmerInnen berichteten von deutlichen und klaren Rückmeldungen, die sie vom Therapeuten bekommen und die sie als zentrales und besonders hilfreiches Element der Therapie sehen.

„Das ist für mich das Um und Auf. Weil ich wie ein Schwamm komme, um Rückmeldungen zu kriegen oder Feedbacks zu erhalten oder Tipps oder Ideen und das dann auch bereitwillig aufnehme ... im geschützten Rahmen, Rückmeldungen zu kriegen, kreative Rückmeldungen, die dazu dienen, mich weiterzubringen und nicht mich herunter zu machen.“

„Ich krieg nicht immer die Rückmeldung, die ich spontan erwartet hätte. Und bin dann froh

d'rüber. Das ist das sogenannte Aha-Erlebnis. ... Eine Stimme, eine Stärkung.“

Manche nehmen die Rückmeldungen vor allem als verbales Feedback wahr, viele erleben eine Mischung aus verbalen und nonverbalen Rückmeldungen.

„... er sagt es einfach. Des hast gut gemacht. Oder ja, das passt. Also er spricht es direkt aus, er formuliert das.“

„Gewisse Tonfälle und gewisse Fragen. Mit Fragen, die mich erheitern, da kommt es eigentlich durch den Humor, dass ich dann innerlich und auch äußerlich lachen muss über mich selber.“

„Die Körpersprache ... Und dann kann es auch sein, dass wir uns kurz umarmen. Also so nonverbal, wo ich merke, jetzt sind wir wieder in diesem Gefühl drinnen. Also in dem Space drinnen gemeinsam, können wir wieder weiter tun. ... Dieses Gefühl kriegen, da ist jemand, der steht dahinter und der schaut d'rauf, dass ich eben in diesem Flow auch im Leben bleib'. Weil es ist ja viel, dass ich mir erlaube, nein zu sagen. Und ich hol mir immer wieder die Erlaubnis im Sinne von, das hast gut gemacht. Und die etabliert sich dann halt im Lauf der Zeit innerlich.“

„Das Entscheidende ist nicht was, sondern wie. Und es ist von den Interventionen her ein ganzes Bukett, das kann auch ein Satz, ein Wort, eine Geste sein.“

Die Ausnahme bildet ein Teilnehmer, der ebenfalls Feedback erlebt, jedoch eher behutsam und dezent eingesetzt.

„Ganz dezent. Wirklich nur dort, wo er merkt, okay, da bin ich mir jetzt selber irgendwie auch für mich selber am richtigen Weg, dort bestärkt er es.“

Bezüglich der empfundenen Rückmeldungen zeigte sich in den Interviews kein Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Das entsprechende Item des Fragebogens wurde allerdings dahingehend beantwortet, dass die Gruppe mit Yoga öfter das Gefühl hat, dass sie direkte Hinweise darauf bekommt, wie gut sie ihre Sache macht.

10.4.5 Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe

Konzentration stellt einerseits eine Voraussetzung dafür dar, überhaupt in den Flow-Zustand zu gelangen. Andererseits ermöglicht Flow es, sich für einige Zeit befreit von Zweifeln und störenden Gedanken auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Daraus resultiert ein bewusstes Wahrnehmen der Situation, was wiederum den Genuss derselben möglich macht.

80 Prozent der Stichprobe gaben an, in der Therapie immer oder so gut wie immer aufmerksam und konzentriert zu sein.

„Das ist das Wichtigste überhaupt. Die Konzentration aufs Thema hab ich durch mich und die Wichtigkeit.“

„Einfach, dass ich da bin, das heißt für mich: Jetzt geht's nur um mich. Und das ist schon für mich genug.“

„Die Konzentration auf die zu bewältigende Aufgabe ist einfach total gegeben.“

„Es ist einfach wirklich so jetzt dieser Moment und wenn eben was von außen da wäre, wird es hier zur Sprache gebracht und damit ist die Konzentration da.“

Eine Person schildert unterschiedliche Techniken als hilfreich, um in den Zustand der Konzentration zu kommen, die anderen geben an, dass das Thema – das meist sie selbst sind – genügt.

„Einerseits hilft es mir sehr, mit Beispielen oder mit Bildern oder mit Situationen, die ich mir vielleicht selber jetzt im Kopf zusammenreime, zu beschreiben, Märchen-Assoziationen und das eine oder andere Mal ist es auch hilfreich, das irgendwie aufzuzeichnen.“

Vier der GesprächspartnerInnen betonen, dass es jedoch wichtig ist, sich auf ein Thema zu fokussieren, um in die Konzentration zu kommen.

„Daher hilft mir das Konzentrieren oder ich brauch das als Hilfsmittel, weil ich mich sonst auf alles gleichzeitig fokussiere und das ist halt schwer, weil da kapituliert man dann

irgendwann.“

„Man braucht irgendwas, einen Kristallisationspunkt oder so was.“

„Ich bin auch d'raufgekommen, dass es oft hilfreich ist, wenn ich schon ein bisschen vorgearbeitet habe, weil man schneller tiefer kommt. Ich hab das Gefühl, dass mehr weiter geht, wenn ich mir schon irgendwas überlegt habe. Nicht, dass du dann zuerst überlegen musst, was ist jetzt eigentlich gerade das Wichtigste?“

Da es praktisch kaum möglich ist, die Aufmerksamkeit für einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe zu fokussieren, wird der Flow-Zustand normalerweise immer wieder kurz unterbrochen, um sich selbst „von außen“ zu sehen und danach wieder darin „einzutauchen“ (You, 2001). Anhand der folgenden zwei Aussagen sieht man, dass das auch für die Therapiesituation zutrifft.

„Manchmal ist es länger, manchmal kommt es einmal und dann versiegt es wieder. Und dann kommt es aber noch einmal. Man taucht da ein, es wird intensiv und dann wird's wieder weniger intensiv und dann merkt man, dieses Thema, es bringt jetzt nichts und dann ist man weg. Und dann fällt mir vielleicht noch was ein ... wo wir noch einmal einsteigen können.“

„Wenn die Flow-Phase endet? Meistens bin ich dann in so einer Gedankenschleife drinnen, wo ich nicht loskomme.“

Ein wesentliches Merkmal dabei ist die Freiwilligkeit. Nach Csikszentmihalyi (1978, zitiert nach You, 2001) wird diese umso eher auftreten, als die erlebten situativen Anforderungen zu den vermeintlichen eigenen Fähigkeiten passen. Wie oben beschrieben haben die PatientInnen im Normalfall das Gefühl, dass ihr Können für die Anforderungen der Therapie ausreicht, daher kommen auch alle der befragten TeilnehmerInnen freiwillig und aus eigenem Antrieb in die Therapiestunden.

„Die Motivation ist hoch. Ich tu das ganz freiwillig.“

„Ich würde es tun, auch wenn ich es nicht tun müsste. Muss ich überhaupt? Ich muss nicht.“

In den Interviews konnte kein deutlicher Unterschied zwischen den beiden Gruppen ausgemacht werden. Im Fragebogen zeigte sich, dass die Gruppe mit Yoga-Erfahrung einen geringeren Mittelwert aufweist, da die Patientin mit besonderen Bedürfnissen angab, relativ oft mit den Gedanken abzuschweifen und dadurch das Gruppenergebnis beeinflusste.

10.4.6 Subjektives Empfinden der Kontrolle

Beim Gefühl der Kontrolle handelt es sich um eine subjektive Einschätzung der Situation, man hat das Gefühl, allen Eventualitäten gewachsen und in Sicherheit zu sein, und die Gewissheit, nichts falsch machen zu können.

„... ich kann mir Zeit nehmen, so lang ich will, um jetzt anzukommen ... Zu dem Zeitpunkt, wo ich dazu bereit bin ... Wenn ich nicht weiß, was ich zu tun habe, dann ist es auch okay.“

Dieses Gefühl geht einher mit dem Empfinden von Sicherheit und Macht, befreit von dem Gefühl der Hilflosigkeit und stärkt das Selbstvertrauen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verringert die Angst und verschafft die Überzeugung, die anstehende Aufgabe lösen zu können. Die Hälfte der TeilnehmerInnen gibt an, während der Therapiestunden das Gefühl zu haben, die Kontrolle über das Geschehen zu haben und selbst, wenn das einmal nicht der Fall sein sollte, fühlen sie sich gut aufgehoben.

„Schon wichtig. Ich habe das Gefühl, dass des alles noch im Griff ist.“

„Es wird mir nichts aufgezwungen ... Da gibt's die Möglichkeit, ganz tief zu gehen, und des liegt aber auch an mir. Also hab ich echt des Gefühl, dass ich die Kontrolle darüber habe.“

„... gewisse Art von Kontrolle finde ich schon ganz gut ... Vielleicht ein zwei Mal, wo es mir schlecht gegangen ist, dass ich (keine Kontrolle hatte) aber er hat das eigentlich ziemlich gut aufgefangen.“

Eine PatientIn schildert deutlich den Unterschied im Erleben, sobald das Gefühl der Kontrolle verloren geht.

„Während des Erzählens, da ist kein Flow, weil das so ein Loslassen von meiner Seite ist, da wäre das Übergewicht einfach so, ich schieb alles weg ... Da hab ich es nicht so als Flow gefühlt. Sondern das war Schwerarbeit, um das Gleichgewicht oder die Kontrolle der Situation. Da hab ich natürlich nicht die Kontrolle der Situation.“

Fünf GesprächspartnerInnen beschreiben das Flow-Erleben eher als Gefühl der Nicht-Kontrolle. Also die Möglichkeit zu haben, die Kontrolle abgeben zu können, weil sie nicht mehr nötig ist.

„Eben diese Kontrolle, dieses kontrollierende Denken (hört auf).“

Hier wird auch die deutliche Überschneidung der Dimension Befangenheit-Ablegen mit der Dimension der Kontrolle sichtbar. Erst, wenn eine Person das Gefühl hat, die Kontrolle zu haben bzw. nicht mehr haben zu müssen, ist es möglich, die Befangenheit abzulegen und sich völlig auf das Geschehen einzulassen.

„Flow hat schon für mich auch mit Nicht-Kontrolle zu tun. Im Flow hab ich das Gefühl, keine Kontrolle zu brauchen. Also Situationen, wo ich merk, ich brauch jetzt Kontrolle, das ist eigentlich eine Situation, wo ich nicht im Flow bin, wo ich eigentlich Angst hab ... Und Flow-Gefühl ist für mich eins, wo ich gar nicht das Bedürfnis hab ... wo ich es einfach aufgeben kann. Weil ich mich sicher und geborgen und verstanden fühle. Weil ich immanent spüre, dass ich es kontrollieren kann. Oder dass da jetzt nichts Bedrohliches ist ... es ist eine Nicht-Notwendigkeit oder ein Nicht-Bedürfnis nach Kontrolle.“

„Hab ich nicht, aber das empfinde ich auch nicht als unangenehm. Ich muss das hier nicht unter Kontrolle haben. Weil das für mich eine Person und auch ein geschützter Rahmen ist, den ich mir ausgesucht habe ... Insofern ist es mir recht, wenn hier keine Kontrolle ist, hier kann ich's haben, wenn ich nicht die Kontrolle d'rüber hab. Weil es passiert mir hier nichts.“

„Ich würd's als Zustand nach der Kontrolle bezeichnen. Widerstand ist ja auch ein Kontrollversuch ... Das hat aber auch lange gedauert, auch die Kontrolle über die Zeit

loszulassen ... Also g'rad der überspannende Punkt, in Beziehung Dinge zulassen und zulassen können ohne Kontrolle zu haben, erlebe ich als ungemein befreiend ... Da ist die therapeutische Beziehung ja die prototypische, ich hätt's gern abseits des therapeutischen Settings auch so.“

Zwei Teilnehmer schildern ihr Empfinden in der Therapie weniger als Kontrollgefühl, sondern so, dass sie nichts vorgeben müssen, weil sich alles so entwickelt, wie es für sie passt.

„Aber es ist jetzt nicht so, dass ich's vorgebe, dass ich's bestimme, das empfind ich nicht so. Das ist eben das Gute an unserer Geschichte, dass sich der Martin wahnsinnig gut einfühlen kann und einfach das Tempo vorgibt, das für mich richtig ist. Dass das Tempo entsteht von welcher Seite auch immer, das für mich richtig ist. Ich achte auch nicht auf die Zeit. Also, das ist zum Beispiel auch was, wo er führt.“

„Vielleicht ist das auch ein bisschen zu extrem so dargestellt, dass ich jetzt nur die Kontrolle hätte. Ich glaub, er gibt mir halt einfach viel Raum.“

Das Gefühl, während des Flow-Zustandes in Kontrolle zu sein, ist einer Bewegung unterworfen, in der sich Herausforderung – Kontrolle – Flow – höhere Herausforderung – Kontrolle – Flow in einer Spirale zu immer komplexeren Leistungen steigern. Mit den Methoden der Gehirnforschung kann gezeigt werden, dass im Durchleben des Kreislaufes Neugier – Herausforderung – erfolgreiche Bewältigung – positive Erwartung die emotionalen Zentren im Gehirn aktiv werden (Hüther, 2005), was zur Folge hat, dass alles, was in so einem Begeisterungszyklus erlernt wird, besonders nachhaltig im Hirn abgespeichert wird.

„Und das ist das wahrscheinlich auch, weshalb ich vermehrt in letzter Zeit diese positiven Erlebnisse auch gerade im Nachhinein hab, weil ich spüre, die Therapiestunde ist ein Prozess und eine Entwicklung, wo ich eben dann innerhalb dieser Stunde die Kontrolle mehr und mehr schaffe ... abzugeben.“

Tendenziell ist es so, dass in der Yoga-Gruppe mehr Befragte das Gefühl haben, die Therapiesituation selbst unter Kontrolle zu haben, was sich auch im Fragebogen zeigt. Der Unterschied zwischen den Gruppen ist allerdings sehr gering.

10.4.7 Befangenheit ablegen

Der Zustand des Flow entsteht in einer besonderen sozialen Situation, die durch die aufgestellten Regeln so gestaltet ist, dass die Rollen klar definiert sind und ein Neuverhandeln unnötig machen. Dieses Gefühl, nichts falsch machen zu können und als Ganzes vorbehaltlos angenommen zu werden zeigt sich speziell in den folgenden beiden Aussagen:

„Ich muss nichts zurückhalten. Das ist für mich wichtig. Er kann mit allen Anteilen von mir, was nicht sehr leicht ist, weil die doch sehr different sind, teilweise, gut umgehen. Und deshalb fühle ich mich auch angenommen. Sonst würde auch die Therapie nicht funktionieren, wenn ich dieses Gefühl hätte, da gibt's Vorbehalte.“

„Weil ich sag' ihm eigentlich alles, was ich mir denk'. Das ist das Angenehme bei ihm.“

Im Flow ist man sich seiner Handlungen bewusst, aber nicht seiner selbst. Dadurch treten Sorgen und Gedanken an Probleme in den Hintergrund, das Individuum ist für eine gewisse Zeit befreit von Selbstzweifeln und Selbstkritik. Drei der InterviewpartnerInnen nahmen in ihrem Aussagen explizit auf dieses Gefühl Bezug, das sie während des Flow in der Therapie erleben.

„... und auch dieses die ganze Zeit Hinterfragen von einem selbst zumindest kurz aufhört, dass eine Ruhe da ist. Das ist das, was ich vorher mit der Harmonie gemeint habe, dass plötzlich ein Stillstand möglich ist, ein Stillstand von allen diesen unnötigen Regungen, die auch sein können.“

„Dass ich das Gefühl gehabt hab, ich hör auf, die ganze Zeit d'rüber nachzudenken, was ich jetzt sag' oder was ich mach'. Die Gedanken nicht mehr so bewusst gesteuert.“

„Sorgen eigentlich nicht. Warum Sorgen machen? Therapie soll einem helfen, auch wenn

man Sorgen hat, oder?“

Zwei andere schildern das Nachlassen ihrer Ängste während der Therapiestunden.

„Also ich werde nicht so beängstigt, (habe) weniger Angst und ich fühle mich ein bisschen mehr zufrieden nachher im Alltag.“

„(Durch die Körperübungen) merk ich, wie viel Druck und viel Last und viel Angst einfach abfällt und durchs Reden auch.“

Das bewusste Handeln wird ersetzt durch eine Art Instinkthandeln, das nicht durch Unsicherheiten gestört wird. Dieses Merkmal des Flow stellt sich im Therapiesetting unterschiedlich zu anderen Flow-Situationen dar, da die Ängste, Sorgen und Unsicherheiten von den TeilnehmerInnen als zugehörig zum Prozess erlebt werden. Das heißt, sie werden nicht als Störung betrachtet, sondern als Hinweis darauf, wo sie ansetzen müssen. Wichtig ist dabei die Sicherheit, dass alles sein darf und zur Sprache gebracht werden kann. Damit bleibt der Prozess des Handelns im Laufen und der Flow-Zustand wird aufrechterhalten.

„(Sorge) Das könnte sein, aber dann wird es zur Sprache gebracht und dann ist es eh schon wieder (als) Thema da und kann bearbeitet werden.“

„Also, ich gerate in Unruhe. Ich find' das gar nicht negativ. Weil einen Anstoß bekommen ist auch Unruhe.“

Zusätzlich ist das Erleben durch ein Überschreiten der eigenen Grenzen gekennzeichnet, was das Gefühl hervorruft, zu wachsen und Teil eines größeren Ganzen zu sein (Csikszentmihalyi, 1995), wie eine Teilnehmerin hier beschreibt:

„Und das geht dann wahrscheinlich hin (zu diesem) sich selbst und alles rundherum annehmen. Und dadurch rund werden.“

In den Interviews zeigt sich, dass als Voraussetzung dafür, die Befangenheit ablegen zu können, der geschützte Rahmen, den die Therapiesituation anbietet, wesentlich ist, da dadurch und durch die professionelle Ausstrahlung der Person des Therapeuten das dafür notwendige Vertrauen aufgebaut werden kann:

„Also ich merk dann passt's, ich krieg' dann nur mehr mit, dass ich da sitz' in diesem geschützten Raum und mich sehr vertraut fühl' und wohl fühl' und die Welt da draußen ist weg und es fließt so dahin und es ist ein Austausch möglich und es geht mir jetzt a wieder besser und ich bin auch wieder beruhigt, gefestigt auch.“

„Also einfach schon der geschützte Rahmen hier und die Örtlichkeit. Das reicht mir persönlich schon. Wenn ich dann mal Vertrauen zu jemandem gefasst habe, dann brauch' ich nicht viel.“

„Da ist es doch dann immer sehr hilfreich hier einen Ort zu finden, wo man sich einmal so richtig ausbreiten kann. ... Man braucht nicht Bedenken zu haben, mute ich dem jetzt zu viel zu.“

„Mir geht's immer leichter, wenn ich einen Menschen, überhaupt so einen netten, freundlichen Menschen, der einen wirklich versteht und sieht. Da geht's mir am besten. Jetzt kenne ich ihn gut. Und er mich. Jetzt verstehen wir uns.“

„Das liegt aber an ihm und an dem Raum, nicht an Therapie an sich. Es kommt auch auf den Therapeuten an. Dass er eine Ruhe ausstrahlt für mich. Und ich hab schon das Gefühl, dass er weiß, was er tut.“

In dieser Dimension zeigt sich kein großer Unterschied zwischen PatientInnen mit und ohne Yoga-Erfahrung, es scheint jedoch den Trend zu geben, dass das Yoga und der dadurch intensivere Kontakt zur Person des Therapeuten sich positiv auf das Vertrauen und die Selbstsicherheit auswirken und dadurch das Erleben in der Therapie positiv beeinflussen.

„Das Ich ist für mich sehr gestärkt durch das Yoga. Und wenn man jetzt freudianisch denkt, dass in der Therapie das Es rauskommen kann, da ist das Sich-Einlassen auf das

Unterbewusste leichter, wenn ich dann wieder weiß, dass ich durch das Yoga als Körper gestärkt bin.“

„Es hat sich schon was verändert. Weil natürlich die Beziehung zum Therapeuten auch eine andere wird oder einfach mehr Vertrauen von meiner Seite aus da ist.“

Insgesamt geben zwei Drittel der befragten Personen an, in der Therapie sehr oft die Befangenheit ablegen zu können, Vertrauen zu haben und sich angenommen zu fühlen und dass Ängste verringert werden, wobei sich dieses Gefühl mit der Anzahl der Jahre an Therapieerfahrung zu verstärken scheint. Insgesamt zeigte sich kein Unterschied zwischen den Vergleichsgruppen, im Fragebogen gab die Yoga-Gruppe an, sich weniger Sorgen über das Geschehen in der Therapie an sich zu machen, aber öfter Unruhe zu empfinden, was aber von den TeilnehmerInnen, wie oben erwähnt, nicht als negativ empfunden wird.

10.4.8 Subjektive Wahrnehmung der Zeit

Ein Element, das im Kontext der Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein genannt wird, ist das veränderte Zeitgefühl. Objektive und gefühlte Zeit unterscheiden sich wesentlich voneinander. Für viele Menschen scheint die Zeit im Flow schneller zu vergehen, manchmal existiert sie scheinbar überhaupt nicht (You, 2001). Die subjektive Wahrnehmung der Zeit stellt sich oft als Begleiterscheinung der völligen Konzentration ein. Dieses Phänomen wird jedoch nicht von allen Menschen gleich intensiv erlebt und beschrieben (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000). Von den InterviewpartnerInnen berichteten alle von einem veränderten Zeitempfinden während der Therapiesituation. Neun Personen empfanden ein schnelleres Vergehen der Zeit.

„Manchmal ist es sehr dicht und ... trotzdem hab ich immer des Gefühl, diese fünfzig Minuten sind dann rasch vorbei.“

„Manchmal vergeht die Zeit irrsinnig schnell ... Ich verliere jede zeitliche Orientierung. Es ist eher schnell, aber es kann in der Schnelligkeit a Langsamkeit liegen. Es ist wie ein eigener Zustand.“

Für sechs der Befragten ist das Zeitempfinden entweder unterschiedlich, oder die Zeit liegt überhaupt außerhalb des Geschehens.

„Und, wenn ich dann da her komm, dann es halt schon oft wie so eine Oase und jetzt geht dieses Zeitkorsett weg und dann ist es für mich gar kein Thema mehr. ... Die Zeit liegt außerhalb und einmal ist es so und einmal ist es so. ... es ist zeitlos ab dem Zeitpunkt, wo ich da sitz'.“

„Das ist ganz unterschiedlich. Das Zeitempfinden bei mir ist situationsabhängig.“

Die im Alltag vorherrschende mechanische Aufteilung der Zeit, wie z.B. die Dauer von Schulstunden, erschwert Flow-Erlebnisse oder macht sie völlig unmöglich (You, 2001). Für die InterviewpartnerInnen scheint die begrenzte Zeit der Therapiesitzung kein Flow-Hindernis darzustellen, dreien erscheint die Zeit aber zu kurz, sie würden das Erlebnis gerne noch weiter fortsetzen.

„Schnell. Schnell. Manchmal ... darf ich länger bleiben. Weil die Stunde ist ein bissi zu kurz.“

„Schrecklich schnell! Ich hab immer so viel, am liebsten würde ich drei Stunden hintereinander machen, dass da was weiter geht.“

„Ich hab oft das Gefühl, es ist schon wieder vorbei. Es ist natürlich unterschiedlich, aber oft erleb' ich's so, dass ich dann ich in Fahrt gekommen bin, dann kommen halt noch Gedanken. Und geht aber nimmer.“

Bezüglich des Zeitempfindens gibt es sowohl in den Interviews als auch im Fragebogen keinen Unterschied zwischen Yoga- und Nicht-Yoga-Gruppe.

10.4.9 Autotelisches Erleben

Damit wird ein Zustand beschrieben, in dem ein Mensch etwas nur um der Sache selbst willen tut und die Belohnung dafür aus der Tätigkeit selbst bezieht. Er ist also intrinsisch motiviert, im Gegensatz zur extrinsischen Motivation, bei der eine Handlung wegen ihres Ergebnisses

ausgeführt wird. Die meisten Tätigkeiten sind Kombinationen aus auto- und exotelischem Erleben (Csikszentmihalyi, 2010). Flow selbst ist ein autotelisches Erlebnis, das immer wieder um seiner selbst willen herbeigeführt wird (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000), die Tätigkeit selbst wirkt dabei als motivationaler Verstärker (You, 2001).

Im Hinblick auf die Therapiesituation als autotelisches Erlebnis gibt es einen kleinen Unterschied zwischen den PatientInnen mit und denen ohne Yoga-Erfahrung. Alle befragten Personen mit Yoga-Erfahrung gaben an, die Therapiesitzungen um des Erlebnisses selbst willen wahrzunehmen, während von den Personen ohne Yoga-Erfahrung eine sagte, sie würde nur kommen, um ihr Ziel zu erreichen und eine andere war ebenfalls zum Teil von äußeren Zielen motiviert. Die Mehrheit der TeilnehmerInnen, 86 Prozent, bestätigten jedoch mit ihren Aussagen die Annahme, dass die Therapiesituation selbst als autotelische Tätigkeit verstanden werden kann.

„Ich würd's jetzt einfach als Psychohygiene und Lebensbereicherung sehen.“

„Das mit der Belohnung fällt ohnehin weg. Daran würd ich eigentlich gar nicht denken.“

„Für mich ist es insofern ein Luxus, dass ich das hier nutze, um eben diesen Fluss aufrechtzuerhalten. Und dann auch gar nicht so in Stockung zu kommen. Ich würde sagen, prophylaktisch, dass das einfach so bleibt.“

„Vielleicht wäre eh keine Therapie notwendig, aber ich mach halt Therapie. Ich mach es wegen mir.“

„Es kommen immer neue Themen, wo ich gern schauen würde, wo kommt das her, wo kann's mich hinführen. Lust, Lust an der Selbsterkenntnis.“

Einer der TeilnehmerInnen berichtet, dass die Kombination von Therapie und Yoga seine Motivation verstärkte.

„Es ist gut, dass ich Yoga zwei Mal in der Woche tue jetzt. Dienstag und Donnerstag. Weil dann es motiviert mich, mehr zu tun als wenn's nur einmal pro Woche wäre.“

Bei zwei der Befragten wird deutlich, inwiefern die Belohnung schon in der Tätigkeit selbst liegt.

„Für mich ist das schon ein Kriterium, wo ich das Gefühl habe, da haben wir wirklich gearbeitet. Für mich ist eine qualitätsvolle Stunde dann, wenn ich das Gefühl habe, wir haben geackert.“

„... weil ich für mich erkannt hab, dass ich in irgendeiner Form immer eine Art Belohnung erwarte. In dem Sinn jetzt Belohnung, das Gespräch, einfach ernst genommen werden ...“

In dieser Dimension zeigte sich im Interview und im Fragebogen ebenfalls kein Unterschied zwischen Yoga- und Nicht-Yoga-Gruppe.

10.5 Effekte

Alle befragten TeilnehmerInnen berichteten in den Interviews von positiven Effekten der Psychotherapie, auch jene, die angaben, kaum oder gar keinen Flow zu erleben.

„Meistens bin ich zufrieden.“

„Es ist nützlich. Ich würde sagen, ich bin calm.“

„Eigentlich ist das für mich eine Erleichterung. So wie Kreta und so. Und da erholt man sich. Kommt dann immer auch d'rauf an, auf das Thema.“

„Und ich bin noch nie unzufrieden hier rausgegangen.“

Langfristige Effekte sind im Nachhinein ursächlich schwer mit dem Flow-Erlebnis in Verbindung zu bringen. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass der Flow in der Therapie, ebenso wie in anderen Bereichen, zu einer positiven Entwicklung des Selbst beiträgt.

„Wenn mir dann im Alltag irgendwas begegnet, eine Situation, dann spüre ich, wie der Martin auf das reagieren würde. Und empfinde das als Bereicherung. Als Erweiterung meines.“

„... natürlich gibt's Phasen, wo man das Gefühl hat, es geht weniger weiter, aber es ist eine ständige Entwicklung da.“

„Ein ganz wesentlicher Grund, warum ich (in) diese Therapie (gekommen bin), waren psychosomatische Krankheitsbilder oder Beeinträchtigungen, Schmerzen auch, die jetzt im Großen und Ganzen sich verbessert haben bzw. weg sind und dann würde ich das schon auch auf die Arbeit hier zurückführen. Und so gesehen würde ich das als körperliche Veränderungen, im Positiven sehen. Sonst, mehr Achtsamkeit auf körperliche Signale.“

Der Effekt eines Flow-Erlebnisses ist laut Theorie, dass man sich stärker und selbstbewusster fühlt.

„Also es hat mir viel Ruhe gegeben, Gelassenheit und so des Gefühl, dass ich stark genug bin, den Tag zu bewältigen oder auch gewisse Probleme zu bewältigen und auch anzugehen.“

Besonders interessant sind zwei Aussagen, die sich auf die unterschiedlichen Effekte der Flow- und der Nicht-Flow-Stunden beziehen.

„... wenn ich die Stunde sehe als, jetzt haben wir wirklich geackert, dann gibt das ja auch eine Art der Befriedigung ... da hat man was geleistet unter Anführungszeichen ...“

„Also der Unterschied ist, dass es länger in den Tag hinein nachwirkt. Oder Tage nachwirkt. Und anders ist es vielleicht eher mehr ein Kopferlebnis und der Flow ist eher so ein, das ist ein Gefühl, was einen dann mitnimmt, den ganzen Tag oder eben mehrere Tage. Es muss nicht nachher sein, aber wenn's nachher ist, ist es natürlich irgendwie ein stärkeres Erlebnis.“

Autotelische Erlebnisse versetzen Menschen in eine Hochstimmung, die auch noch Stunden

später anhalten kann und dem Leben ein neues Sinngefühl verleihen kann, wie diese Aussagen für die Therapie zeigen.

„Es hängt überwiegend davon ab, wie intensiv und wie lange der Flow war, umso erleichterter oder euphorischer ich aus der Stunde rausgegangen bin. Würde ich jetzt vage einmal einen Zusammenhang herstellen.“

„Es hat was von dem Schwebenden. Ich bin leichter, leichter und beweglicher ... Durchaus aktiv eben. Und auch wenn man vom Yoga-Atmen ausgeht, dann ist innen mehr Platz, freier und durchlässiger.“

„Oder es ist einfach so dieses Gefühl, das Leben hat einen Sinn, an nichts Konkretem festgemacht.“

In drei Fällen ist der Flow für die Befragten überhaupt erst im Nachhinein spürbar, durch die Nachwirkungen, die dann anhalten.

„Das kommt vielleicht dann am Schluss, wenn ich hier rausgehe und draußen bin, dass ich wieder sehe, jetzt bin ich wieder rund, jetzt bin ich wieder in mir. Das ist eher als Resultat, wenn ich rausgehe, dass ich das fühle ... Eigentlich schon sehr oft. Das ist zwar schon auch hier im Sein und im Tun, aber vor allem dann auch wenn ich wieder gehe. Also es hält an, wenn ich da rausgehe.“

„Eher danach ... es war eigentlich kaum so, dass ich hier weggegangen bin und dass mir irgendwie un-, unguter war als vorher. Also überhaupt nicht. ... Erleichterung, Entspannung und Zuversicht. Am nächsten Tag, ich muss auf einmal nichts mehr überlegen. Bin ich so gelöst und locker und fröhlich. Also nicht überdreht, sondern einfach fröhlich und zuversichtlich.“

„Das bringt mich jetzt manchmal in so ein Gefühl, es ist ein bisschen Glück auch dabei. Vielleicht kann man das auch unter Flow sehen ... so ein bisschen Leichtigkeit hat man dann schon, so was, wo man vielleicht auch sieht, das war gut, die Entscheidung.“

Bei der Anzahl und der Stärke der positiven Effekte unterscheiden sich die Personen mit Yoga-Erfahrung deutlich von denen ohne Yoga-Erfahrung, was auch damit zusammenhängt, dass sich in dieser Gruppe mehr Leute befinden, die in der Therapie zum Zeitpunkt des Interviews keine oder kaum Flow-Erfahrungen gemacht haben und daher auch daraus keine positiven Nachwirkungen ersichtlich wurden.

10.6 Techniken

Ein Großteil der InterviewpartnerInnen berichteten, wenig oder gar keine klassisch psychodramatischen Techniken in der Therapie zu verwenden. Nur eine Teilnehmerin arbeitet regelmäßig mit Handpuppen.

*„Eigentlich **immer** ... zwei, drei haben sich durchgesetzt, die sind immer dabei. ... (Sie) spielen eigentlich die gleichen Rollen.“*

Die folgenden Techniken werden außerdem genannt und kommen nach Bedarf zum Einsatz, wenn es sich aus dem Gespräch ergibt:

- Pölster besetzen und aufstellen
- atmen, Körperarbeit, Meditation
- Zeichnungen, Diagramme
- Zitate, Kurzgeschichten

Dies lässt den Schluss zu, dass die Techniken ein gutes Mittel sind, um in der Psychotherapie in den Flow zu kommen, dass sie aber, vor allem bei erfahrenen PatientInnen, nicht mehr als unbedingt notwendig erachtet werden.

10.7 Hindernisse

Logan (1991) schließt aus dem Verlust der Selbstdistanz, die zu Flow führt, dass die Fähigkeit dazu eine Voraussetzung für Flow darstellt. Das heißt, für eine Person, die sehr ängstlich oder unsicher ist, oder zu sehr mit der Verfolgung der Erfüllung ihrer unmittelbaren Wünsche beschäftigt ist (Csikszentmihalyi, 1990/2010), ist es schwieriger, Flow zu erreichen, da die Aufmerksamkeit zu starr ist und noch zu sehr um das eigene Selbst kreist.

In den Interviews wurde deutlich sichtbar, welche persönlichen Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um in den Flow zu gelangen. Bei jenen PatientInnen, die berichteten, in der Therapie selten oder gar keinen Flow zu erleben, zeigte sich auch ein Zusammenhang zu den in der Theorie angeführten Hindernissen, der übertriebenen Beschäftigung mit dem Selbst und der Angst, die letztlich immer dahintersteckt. Drei der InterviewteilnehmerInnen bestätigten diese theoretischen Annahmen für die Therapiesituation. Sie gaben an, kaum oder selten in der Therapie Flow zu erfahren im Zusammenhang damit, das Gefühl zu haben immer alles unter Kontrolle haben zu müssen, eine davon sieht ein Ziel der Therapie gerade darin, in diesem Bereich ihre Kompetenzen zu verbessern.

„Das, wenn man ganz in, in das versunken ist, was man gerade tut, des kenn ich nicht. Ich bin immer aufmerksam am Rande.“

„Da bin ich einfach zu kontrollorientiert. Also es passieren Dinge, aber die habe ich immer alle noch in Kontrolle und es passiert nicht irgendwas, wo ich mich im Nachhinein vielleicht so geniere, weil ich mir gedacht hab, das wäre nie passiert, aber es ist da einfach außer Kontrolle geraten und das ist bis jetzt, Gott sei Dank, noch nicht passiert.“

„Hier ist die Kontrolle zumindest reduziert im Bewussten, im Unbewussten schlägt es natürlich durch ... Und das sind aber dann die Situationen, wo Flow nicht zustande kommt. Und wenn ich einen Teil abgebe und mich einlassen kann und mich nämlich in mich selber einlassen kann, dadurch, dass ich Kontrolle abgebe, komm' ich wieder zu mir und dann kann ich den Flow erfahren. Aber wenn ich die ganze Zeit nur in der Kontrolle bin, bin ich nicht in

mir, sondern eben nur in der Kontrolle und dann komm' ich nicht zum Flow.“

Einer bezieht sich in dieser Aussage explizit auf seine Kompetenzerweiterung im Umgang mit Angst und die damit verstärkte Möglichkeit, Flow zu erleben:

„Für mich hat es viel mit Vertrauen zu tun und dem Mut, sich zu öffnen. Dass ich auch Dinge offen erzähl, wie es mir damit geht, das fällt mir jetzt natürlich viel leichter als vor zehn Jahren. Wo ich mich ... auch noch mehr gefürchtet habe, Angst davor bewertet zu werden. Und das ist viel weniger geworden im Lauf der Zeit.“

Einer der Interviewpartner beschreibt das Gefühl des Widerstandes als Ausdruck von Angst. Wenn diese losgelassen werden kann und das Selbst sich nicht mehr bedroht fühlt, stellt sich Flow ein:

„Wenn ich keine Widerstände mehr habe, und es trotzdem aber nicht bedrohlich ist. Dann ist Flow-Erleben da. Bewältigbar, des kommt wesentlich vorher, also der Widerstand ist das Bewältigbar-Machen einer vermeintlich bedrohlichen Situation. Ob's wirklich so ist, kann man ja erst überprüfen, später, da bin ich in einer Komfortzone drinnen, da ist keine Bedrohung mehr da, des ist jenseits.“

Er bezieht sich in dieser Aussage explizit auf die Tatsache, dass Flow erst dann möglich ist, wenn er nicht mehr mit der Suche nach Bestätigung des eigenen Selbst beschäftigt ist:

„Es hängt sicher damit zusammen, wie wenig ich den Therapeuten manipulieren möchte, damit er mir das sagt, was ich hören will. ... Und das ist sicher eine Grundvoraussetzung dafür, in den Flow zu kommen. Solang ich noch etwas Bestimmtes hören möchte, ich bin eigentlich eh in Ordnung, so in die Richtung und ich bekomme das nicht, umso mehr Widerstand ist da, weil ich das Bestimmte hören will und wenn wir zum Beispiel ... auf die Metaebene kommen, dann würd' ich mich als im Flow bezeichnen. Das ist auch

Kontrollverlust oder da ist der Zustand nach der Kontrollillusion.“

Auch ein übertriebenes Leistungsdenken kann hinderlich sein, um in den Flow zu kommen, wie diese Aussage zeigt:

„Ich glaub' ... dass das eher so ein Thema ist von mir, dass ich auch lern', dieses Leistungsdenken rauszunehmen ... Insofern ist eher die Anforderung, das a bissi langsamer anzugehen.“

Zwei der TeilnehmerInnen berichteten, dass ihnen die Konzentration bzw. das Sich-Einlassen auf eine Begegnung mit anderen schwer fällt:

„Dass ich mich schwerer tu' vor anderen zum Beispiel mich zu zeigen. Oder präsentieren. Oder auch zu spielen. Und da entsteht dann halt sehr schnell Angst und das macht's mir halt unmöglich, dass ich in einen Flow reinkomm. Dieses Angstgefühl da hindert total im Absenken, im Flow halt, im Denken auch. Auf jeden Fall, aber deswegen bin ich auch da. Um das auch aufzulösen.“

„Ich sollte viel mehr konzentrieren, aber es ist oft, mit anderen Leuten sprechen, bin ich immer ein bisschen nervös und kann nichts anderes, also richtiges Sache denken. Abgelenkt, das ist das Wort ... Das Yoga (verstärkt die Konzentration).“

Die Patientin mit besonderen Bedürfnissen erzählte, dass es ihr generell schwer fällt, sich zu konzentrieren. Bei mangelnder Konzentration ist es sinnvoll, dass das Yoga ein wesentlicher Bestandteil ihrer Therapiesitzungen ist, wodurch sie erhöht werden kann und sie eher in einen Flow-Zustand gelangt.

„Am Anfang will ich was reden und dann sag ich ihm immer, was haben wir überhaupt geredet und dann ist alles weg am nächsten Tag. Am Anfang war ich konzentrierter. Ein bissl konzentriert, nicht ganz ... Yoga tu ich gern. Ich mache alles, auch wenn ich müde bin.“

Zwei TeilnehmerInnen betonen, dass sie Flow hauptsächlich nur dann erleben können, wenn sie aktiv, körperlich oder handwerklich etwas dabei tun.

10.8 Yoga

Die erhöhte Konzentration ermöglicht dem Selbst zurückzutreten und in einen Zustand erhöhter Zentrierung zu gelangen, wie sie sich im Yoga üblicherweise einstellt (Csikszentmihalyi, 2005).

„Für mich ist die Schwierigkeit, Flow im Moment zu erleben, ohne Tätigkeit. Und dazu hilft das Yoga auch, dass man bewusst in dem Moment genau das einschalten kann, ohne Tätigkeit.“

„Ganz am Anfang hab ich es eher schon so empfunden. Durch dieses Üben war ich so beschäftigt, die Übungen richtig machen, beim Atem zu bleiben, dass die Gedanken weg waren und das ist sehr, sehr wohltuend gewesen.“

Folgende Aussagen zeigen, wann Yoga besonders intensiv als Flow-Situation erlebt wird.

„Vor allem, wenn ich es eine Zeit lang täglich mach'. Dass alles zusammenpasst. Und die völlige Hingabe. Die ist eigentlich sehr, sehr oft der Fall. Und das absolute Wohlbehagen, das kommt dazu, das In-Sich-Versunken-Sein, das ist eher, wenn es nicht nur dieses Tun ist, sondern eher die Reflexion dann. Konzentration auf alle Fälle und alles andere ist egal, und das Fließen, das ist dann der Fall, wenn beim Yoga, wenn Schmerz entweder ganz wegfällt oder ich fokussiere auf einen bestimmten Schmerz, der dann während des Yoga nachlässt. Dann würd ich das als Flow bezeichnen.

Das Schwebende ist vor allem nicht nur bei den Asanas, sondern das ist schon sehr stark verbunden mit Reflexion oder in Richtung Meditation.“

„... da hab ich meine drei Bandhas und an denen stabilisiere ich meinen Körper, zum Beispiel der Beckenboden und das Zwerchfell und der Nacken ... Das sind meine drei Ankerpunkte,

die ich für den Kopf brauche. Und das erfordert sowieso so viel Konzentration, dass ich dann automatisch da bin und auf das fokussiert.“

Drei der Befragten berichteten, wie wichtig für sie die Verbindung von Yoga und Therapie ist:

*„Ich finde einfach, dass ohne das Yoga würde das so in der Therapie auch nicht funktionieren ... Ich hab hier in der Therapie Yoga kennen gelernt. Und das war **ganz, ganz, ganz, ganz, ganz wichtig** für mich ... Es hat mir auch ganz viel geholfen, neue Perspektiven, mich einzulassen, Vertrauen aufzubauen, weniger Angst zu haben ... Und ab dieser Zeit ist einfach auch bei mir ganz viel mehr weitergegangen als vorher. Also so ein richtiger Quantensprung.“*

„Ohne Yoga wären gewisse Entscheidungen in meinem Leben nicht möglich gewesen. Weil ich es einfach vor lauter Spannung nicht geschafft hätte oder vor lauter Angst. Die Angst ist ja stark körperlich ... Und wenn man einen Zugang zum Körper hat und spürt, jetzt atme ich einmal durch oder das Mulhabandha anziehen und merk', jetzt kommt wieder das Leben und jetzt kann ich auch sagen, danke, aber danke nein ... Nur Yoga wäre für mich auch nichts, weil die Selbsterfahrung, die Therapie die inneren Prozesse am Arbeiten hält.“

„Ich denk, dass es schon sehr stark beeinflusst oder hilft. Vor allem, wenn man's außerhalb auch macht. Weil's empfindsamer macht und das natürlich da auch ganz wichtig is', dass man ein Gefühl hat, was grad los ist oder wo man grad steht ... Und ich glaub, dass es auch Dinge freilegt, die in körperlichen Ebenen abgespeichert sind und die dann wiederum in der Therapie Thema werden können. Und als Übung zur Gelassenheit, erleb' ich's schon sehr wertvoll und das wiederum is auch Thema in der Therapie ... Das kommt schon oft vor, dass Dinge halt aus dem Yoga zu mir zum Thema werden und dass die dann in der Therapie, dass wir die genau anschauen ... Und umgekehrt auch manchmal. Also, wenn's da etwas gibt, was sehr stark beschäftigt, dann spielt das oft noch eben arbeitet das weiter, auch ... im Yoga. In beide Richtungen.“

Eine der Befragten betonte, dass Yoga dabei die Grundlage darstellt, auf der sie in der

Therapie aufbauen könne:

„Das verbindet, aber das Yoga zuerst. Und es gab dann eben durchaus eben Zeiten, wo ich gesagt hab', so jetzt mach ich nur Yoga. Wogegen's umgekehrt nicht der Fall war, dass ich mir gedacht hab, so nur die Therapie und Yoga brauch ich nicht.“

Vor allem körperlich, aber auch im übertragenen Sinne, wirkt sich Yoga merkbar für die InterviewpartnerInnen aus:

„Mein Körper war viel mehr verspannt und jetzt merk ich schon, wo gewisse Steifheiten vom Körper wirklich weg sind oder sich verbessert haben.“

„Ich würd' nicht aufhören wollen, weil ich einfach wirklich weiß, dass mir das was gebracht hat ... Ich find das eine gute Bereicherung. Und auf körperlicher Hinsicht hat sich einfach sehr viel verändert. Also eine Zeit hab ich wirklich viel mehr Körperspannung gespürt. Ich glaub auch, dass ich mehr Kraft kriegt hab.“

„Den langen Atem generell, den hab ich schon auch mit Hilfe des Yogas ein bissl verstärkt. In jeder Hinsicht. Die Atmung konkret, körperlich, das Durchhaltevermögen ...“

Die Aussagen der Patientin mit besonderen Bedürfnissen vermitteln zusätzlich den Eindruck, dass das Yoga als Fixpunkt ihrer Woche Struktur verleiht und die soziale Komponente dazukommt, da sie dadurch mehr Kontakte zu anderen Menschen hat.

„Weil ich jetzt mehr Menschen kennen tu und bissl Spaß machen ... Und voriges Jahr war ein Konzert. Und da ist der Martin gekommen, mit ein paar von der Yoga-Gruppe, wer will ... Des hat mich am meisten gefreut. Wir waren gemeinsam dort, dass er weiß, wo ich hingehöre. Die Kirche ... bei mir im zweiten Bezirk und da haben wir alles hergezeigt und da waren alle bei mir dann zu Hause samt Martin.“

Besonders schwärmt sie von den Yoga-Seminaren, die bei ihr nachhaltigen Eindruck

hinterlassen haben.

„Am Dienstag ... um sieben bis neun und Freitag von sechs Uhr früh bis acht Uhr. Ich steh immer um vier auf, dass ich rechtzeitig da bin. Auch wenn es finster ist, geh ich fort ... Ist nur schwer zum Aufstehen, aber es ist ja nur einmal. Jeden Tag wäre das, dann weiß ich nicht. Weil in Kreta, in Indien machen wir das jeden Tag. Gott sei Dank ist dort Sommer und heiß und dann ist der Körper ein bissi anders geworden ... In Indien ist am meisten gut gegangen. Wenn es so wunderbar heiß ist.“

Von den acht TeilnehmerInnen ohne oder mit wenig Yogaerfahrung sind die Hälfte dem Yoga gegenüber prinzipiell positiv eingestellt, haben es selbst schon in paar Mal probiert oder möchten es noch versuchen. Die andere Hälfte hat früher oder später festgestellt, dass Yoga von vorneherein nichts für sie ist oder sie zu wenig Motivation dafür aufbringen:

„Haben wir schon probiert, war nicht sehr befruchtend ... Also, bis jetzt ist es noch nicht gelungen, mich davon zu überzeugen, dass das mir was bringt ... da fehlt mir einfach wiederum die Begeisterung.“

„Insbesondere die Geschichte mit Yoga ... Des ist einfach nichts für mich. Und er hat dann auch gemeint, wenn ich das nicht mag, dann ist kontraproduktiv. Dann macht man mehr hin als gut.“

„Warum mach ich es nicht mehr? Das ist eher eine komplexe Widerstandsgeschichte bei mir.“

„Es war eigentlich immer ambivalent ... Also es war jetzt nicht so die Freude aufs Yoga, sondern auf den Zustand danach. Das is für mich eben nicht der Flow ... Und d'rum sind auch die Pausen entstanden, weil einfach die Motivation dann gefehlt hat.“

10.9 Rollenebenen

An dieser Stelle soll über die Flow-Theorie hinaus die Verknüpfung zum Psychodrama hergestellt werden. Anhand einiger Aussagen soll exemplarisch verdeutlicht werden,

inwiefern die psychodramatischen Rollenebenen an der Entstehung und Reflexion des Flow beteiligt sind. Aus Platzgründen wird dieses Thema jedoch nur angeschnitten, ein diesbezüglicher Vergleich zwischen den beiden Untersuchungsgruppen kann an dieser Stelle nicht mehr gezogen werden.

10.9.1 Psychosomatische Rollenebene

„Also ich kann ja Körper und Geist nicht trennen. Das tu ich zwar oft und versuch's, aber es funktioniert ja eh nicht.“

Aus allen Interviews wird ersichtlich, dass die körperliche Ebene und die Kompetenzen, die der Mensch auf dieser psychosomatischen Entwicklungsstufe ausbildet eine wesentliche Grundlage dafür bilden, in den Flow zu kommen. Exemplarisch sollen hier Aussagen angeführt werden, die diesen Zusammenhang besonders gut sichtbar machen.

„... ist es der Blick, der das Wichtigste ist für mich. Also die Augen, für die Konzentration.“

„Seine Ausstrahlung ... die Augen sind irgendwie sehr beruhigend. Und auch die Stimme finde ich gut bei ihm.“

„Da hat es so Zeiten der Stille geben, da bin ich gelegen, der Martin hat mich berührt und dann hat irgendwas zu arbeiten angefangen und danach ist drüber gesprochen worden.“

Das gemeinsame Erleben und Teilen von Erlebnissen spielt auf dieser Ebene eine große Rolle.

„So eine Art Bewusstseinszustand, der hat was mit Verschmelzen zu tun. Wir besprechen etwas, ein Thema, eine Situation, eine Begebenheit. Und wir verschmelzen dann gemeinsam mit dem ... Und wir sind beide da drinnen. Dadurch hab ich das Gefühl, dass es einen starken Austausch gibt, einen emotionalen, also ich spüre, wie der Martin zu diesem Thema spürt und er spürt, wie das für mich ist. Und dadurch spüre ich seinen Ansatz. Also seine Perspektive, seinen Zugang und hab das dann in mir, als Erfahrung ... Flow hat für mich viel mit, im

Psychodrama sagt man Sharing (zu tun). Also dieses gemeinsam Teilen, eben so wirklich gemeinsam was erleben. Auch wenn man nur d'rüber spricht.“

„Ich hab da zunächst einmal eine Theorie dazu, in den allermeisten Fällen ist der Martin dann selber im Flow. Und, da geht's dann eigentlich nur mehr um die Begegnung.“

Ein Teilnehmer erzählte von einem einzigen Flow-Erlebnis in der Psychotherapie. Aus seiner Aussage und der Beobachtung, dass er auch im Interview intensiveren Blickkontakt hielt als die anderen GesprächspartnerInnen, wird ganz besonders gut deutlich, wie wichtig die psychosomatische Ebene dafür ist, überhaupt in den Flow zu gelangen.

„Es ging um diesen Knoten da. Und der Martin hat begonnen zu erklären, wie man deuten oder erklären könnte. In dem Moment war es dann eine Zeit lang ganz ruhig. Und da hat das begonnen, der Blick war das Wichtige. Da haben wir uns wirklich so ganz intensiv gegenseitig in die Augen geschaut. Das war vielleicht ein Auslöser.“

Ein anderer, der ebenfalls eher selten Flow in der Therapie erlebt, kann auch deutlich feststellen, dass ein Einstieg über die psychosomatische Ebene es ihm leichter macht, Flow zu erfahren.

„In der Therapie waren es bei mir oft Atemübungen. Und schon auch einfache Yoga-Positionen. In Kombination mit der Therapiesitzung. Das hat schon immer wieder das erleichtert. Das ist sehr dezent eingesetzt. In ganz speziellen Situationen. Eher selten. Aber das ort ich jetzt grad (als) so starke Wirkung. Vielleicht grad deswegen, weil's so selten auch vorkommt.“

Auch das Gefühl des rundherum Angenommen-Seins, das auch schon weiter oben erwähnt wurde, ist ein Bedürfnis dieser Ebene.

„Es ist immer irgendwie und sei es wahrscheinlich die Zuwendung.“

„... das freut einen schon, wenn man nicht nur als Klient, sondern als Mensch wahrgenommen wird.“

Und auch andere orale Bedürfnisse können in der Therapiesituation befriedigt werden.

„Mir kommt das eher so vor, als wenn ich kommen würde und saugen würde. Bitte ich will Informationen haben. Also ich zapf mich an sein Wissen an. Es soll das kommen, was von ihm kommt. Ich verlass mich drauf, dass das auf jeden Fall kompetent ist, was kommt. Und was dann halt kommt und wo es uns halt hin treibt in dieser Situation, das ist auch okay für mich.“

Aus dieser Aussagen wird sichtbar, dass die Rückmeldungen zunächst auf der psychosomatischen Ebene verarbeitet werden.

„Ich weiß es wirklich nicht. Ich krieg sie einfach. Es ist gar nicht ausgesprochen. Ich krieg schon auch verbale Rückmeldungen von ihm, aber ich hab das Gefühl, dass das eher so irgendwie funktioniert.“

10.9.2 Psychodramatische Rollenebene

Anhand folgender Aussage zeigt sich das Gefühl eines idealen Selbst, das im Flow durch das Bewusstwerden des psychodramatischen Empfindens entstehen kann:

„Ich hab' die Gewissheit, nichts falsch machen zu können. Das steht immer im Vordergrund.“

Der Anteil der Psychodramatischen Rollenebene am Flow betrifft unter anderem die Leistungsmotivation und das bewusste Erleben und Ausdrücken von Gefühlen. In allen Interviews zeigte sich die Beteiligung dieser Ebene am Flow-Erleben, wie an folgenden Aussagen deutlich wird:

„Es gibt für mich den prägenden Ausdruck ... wo ich des Gefühl habe, heute haben wir

geackert ... also es ist sehr tief gehend ... sondern da hab ich wirklich das Gefühl gehabt, da waren neue Erkenntnisse und des hat mich jetzt weitergebracht und das hab ich erwartet und das hab ich bekommen und das hilft mir jetzt wirklich und daran hab ich gar nicht gedacht, dann spreche ich vom tiefen Ackern und da hab ich dann das Gefühl, etwas erreicht zu haben.“

„... oder ich hab ihm was erzählt aus der Beziehung und dann hat er gesagt, das ist in der Dreigroschenoper zum Beispiel. Und dann hab' ich zu Hause im Internet rausgesucht, wie der Ablauf ist. Dann hab ich mir das alles durchgeackert und dann bin ich das nächste Mal gekommen und hab Fragen gestellt dazu. Also das ist für mich die Essenz aus dieser Therapie. Die so wichtig ist.“

„Anteile, von denen ich denke, dass sie im Alltagsleben keine Berechtigung haben. Hauptsächlich emotionale Anteile, weil das einfach auch so mein Thema ist oder so von Anbeginn der Therapie, Gefühle wahrnehmen können, spüren können, dazu stehen können und so.“

Die Handlungsebene bietet neue Herausforderungen, die den Flow am Laufen halten.

„Das Haptische ist eine Abwechslung, weil ich vielleicht zum Kopflastigen tendiere, und als neues Element eine Barriere, die ich überwinden muss. Eine neue Herausforderung.“

„Flow hat auch sehr viel mit Handeln zu tun. Wir öffnen uns für das Thema, dass wir gemeinsam teilhaben können, dass wir beide mit diesem Thema in Schwingung kommen. Ich merk, das ist ihm nicht wurscht, sondern er ist auch mit seiner Identität und seiner Geschichte drinnen. Und ich spüre aber trotzdem auch, dass was unterschiedlich ist. Und das ist die Bereicherung für mich ... so ist das neu. So hab ich es nicht gesehen.“

Aus nachfolgender Aussage wird ersichtlich, dass diese Ebene aber auch wesentlich dazu beiträgt, sich Themen aus der Distanz und mit Humor anschauen und bearbeiten zu können:

„Ich denk' viel nach, über viele Dinge, viel zu viel, analysiere sehr viel und eher ins Grübeln

schon und das hilft unglaublich, dass sich das auflöst ... ich wollt halt mal was probieren, wo man etwas tut und kreativ ist. Und das bringt mich immer sehr zum Lachen. Es sind ja trotzdem Handpuppen ... ich hätt' es echt nicht gedacht ... Es hilft mir besser, es zu strukturieren ... Und auch, dass es halt ein bissi Abstand hat von mir.“

Auch die Fähigkeit zum Planhandeln, die für den Flow wesentlich ist, hat auf dieser Ebene ihren Ursprung und kann mit Hilfe des Therapeuten verbessert werden.

„Also er hilft mir, das so zu sehen, dass es nicht eine große Lawine ist. Das ist mir durchaus bewusst, dass es Schritt für Schritt leichter geht, nur manchmal sieht man die Schritte nicht. Und dann braucht man einen anderen Blick und dann geht's.“

10.9.3 Soziodramatische Rollenebene

Auf der soziodramatischen Rollenebene findet die Reflexion und Integration des in der Therapie Erlebten statt.

„Und dann denk ich mir, ja, das passt, das is' gut. Das dauert, bis sich das wieder ordnet und bis ich da wieder weiß, okay, so ist es und so nicht.“

„Dass ich gesehen hab', wie erleichternd das war und wie wichtig das war und wie hilfreich das war in dem Moment ... Und das braucht Zeit und vielleicht oder ich hoffe es zumindest oder ich wünsche es mir, dass ich dadurch dann die nächsten Male diese Situationen von vorneherein zumindest ein bisschen anders sehe. Du hast ja erlebt, das letzte Mal war es so und so, das ist dann sozusagen mein Lerneffekt daraus.“

Alternative Handlungswege können erkannt, ins eigene Repertoire aufgenommen und als Bereicherung erfahren werden.

„Dass ich immer wieder mit dem Gefühl rausgeh', ich hab wieder was gelernt. Oder ich bin auf was draufgekommen. Eben durch den anderen Blick. Und da ich dieses Gefühl immer

noch hab, ist es für mich wertvoll, das weiter zu machen“.

„Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass es darüber hinaus auch sehr viele Denkanstöße gibt und Konzepte, durch die man dann mit Situationen anders umgehen kann ... Im Idealfall möchte ich rausgehen, so wie's auch oft vorkommt, dass ich mir wirklich denk, Wahnsinn das ist so interessant und da bewegt sich was und da kann ich weiter was tun, da kann ich dran arbeiten und so ein Staunen.“

Auf dieser Ebene wird es möglich, Zusammenhänge zu erkennen und einen größeren Überblick zu bekommen.

„Hilfreich ist die Erklärung der Zusammenhänge. Also, dass man nicht nur jetzt auf den Moment abstellt, was in einem da jetzt so im Moment so vorgeht und die Probleme, sondern dass er immer auch versucht, wenn es passt, die Verbindung von früher herzustellen.“

Emotionale Anteile können benannt und ins Selbstbild integriert werden, die Empathie mit sich selbst und anderen entwickelt sich.

„Und dieses Erkennen, was ist eine Kröte und was ist Feuer. Und wofür ist es gut. Das war dann sehr befriedigend, weil ich diese Kröte nicht wegschmeißen musste, als schlimmes Ding, sondern eben als inneres Feuer und Lebensfreude zu erkennen.“

„Ein bisschen mehr Verständnis und weniger Härte mir selber gegenüber zu haben ... da hab' ich das Gefühl, dass ich da schon ein bisschen milder mit mir geworden bin.“

Sie eröffnet außerdem die Möglichkeit, den Therapeuten als Gegenüber wahrzunehmen und dadurch die Begegnung zu vertiefen.

„Und jetzt ist es eine Bereicherung ... Weil ich ihn auch als Mensch spüre, wirklich in allen Facetten.“

11 Diskussion der Ergebnisse

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass den Aussagen der InterviewpartnerInnen zu Folge die Psychotherapie als Flow-Situation gewertet werden kann, wobei das Flow-Erleben mit der Dauer der Therapieerfahrung und der Dauer der Yoga-Erfahrung häufiger und intensiver auftritt.

Die Hälfte der PatientInnen berichtete davon, oft oder immer wieder Flow in der Therapie zu erleben, ein Drittel gab an, selten oder gar nicht in den Flow zu kommen, wobei dieser Umstand sowohl von der persönlichen Definition von Flow – Flow nur als die Leichtigkeit des Seins verstanden – als auch von den in der Persönlichkeit liegenden Hindernissen geprägt ist und nicht auf die Therapiesituation zurückzuführen ist, da die Erlebnisqualitäten der einzelnen Dimensionen auch von denjenigen TeilnehmerInnen bestätigt wurden, die zuvor angegeben hatten, wenig Flow zu erleben.

Aus den Interviews wird sichtbar, dass es in diesem Punkt, dem subjektiven Erleben von Flow in der Therapie einen großen Unterschied zwischen den PatientInnen mit und denjenigen ohne Yoga-Erfahrung gibt. Daraus kann die Schlussfolgerung abgeleitet werden, dass durch die Yoga-Erfahrung die Häufigkeit und die Intensität des Flow-Erlebens in der Therapiestunde zunehmen. Ein anderer Schluss wäre, dass diese PatientInnen durch das Yogatraining stärker geschult sind, bewusst auf Flow-Prozesse in ihrem Leben zu achten, und deshalb öfter davon berichten als diejenigen ohne Yoga-Erfahrung. Wesentlich dabei ist, dass die Gruppe mit Yoga-Erfahrung sich im Durchschnitt bereits doppelt so lang in Therapie befindet und sich hier der Trend abbildet, dass die Intensität und Häufigkeit des Flow-Erlebens auch mit der Therapieerfahrung zunimmt.

Alle in der Theorie angeführten für den Flow relevanten situativen Dimensionen konnten in den Gesprächen bestätigt werden. Vor allem die in früheren Studien als besonders wichtig erachtete Dimension Balance zwischen Herausforderung und Können wird bis auf zwei Ausnahmen von allen TeilnehmerInnen ohne Unterschied in den Gruppen als sehr stark vorhanden erlebt. Aus diesem Ergebnis lässt sich schließen, dass das Verhältnis von erlebter Herausforderung und erlebtem Können, das in der Literatur bzw. in früheren Studien als

wesentlicher und oft auch einziger Indikator für Flow herangezogen wird, in der Therapie von allen PatientInnen im Schnitt ähnlich eingeschätzt wird und dadurch Flow-Erleben sowohl ohne als auch mit Yoga-Erfahrung möglich ist.

Auch die anderen Dimensionen treffen in verstärktem Ausmaß auf die Therapiesituation zu. Die Befragten berichteten überwiegend davon, in der Therapie Ziele zu verfolgen, wobei hier auch das Ziel, kein Ziel zu haben, als klare Zielsetzung im Sinne des/der PatientIn verstanden wird, und dabei eindeutige, unterstützende Rückmeldungen vom Therapeuten zu bekommen. Es ist ihnen zum Großteil möglich, in der Therapiestunde die Befangenheit abzulegen und sich völlig auf das Geschehen zu konzentrieren. Alle gaben an, das Vergehen der Zeit als unterschiedlich zum Alltag zu erleben. Bis auf zwei Ausnahmen in der Nicht-Yoga-Gruppe kommen alle TeilnehmerInnen aus intrinsischen Motiven in die Therapie. Ihnen geht es in der Therapie hauptsächlich um das Tun an sich in der Begegnung.

Im Vergleich zu den anderen Flow-Dimensionen zeigte sich nur in der erlebten Kontrolle eine Ausnahme, da das Thema Kontrolle sich beim Flow-Erleben in der Therapie von anderen Flow-Situationen unterscheidet, weil ein großes Thema der therapeutischen Beziehung und der therapeutischen Arbeit ist, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass die PatientInnen die Kontrolle abgeben können und sich völlig auf die Begegnung einlassen können. Die Aussagen können dahingehend interpretiert werden, dass der Eindruck, die Kontrolle nicht mehr haben zu müssen daraus resultiert, dass man sicher ist, sie zu haben. Das Selbstempfinden der psychodramatischen Ebene, das einem die Gewissheit gibt, nichts falsch machen zu können, vermittelt den Befragten das subjektive Gefühl, jedenfalls sicher und kompetent zu sein. Daher muss diese Dimension des Flow in diesem Zusammenhang so verstanden werden, dass das Gefühl, die Kontrolle nicht zu haben, keinen Widerspruch zum Flow-Erleben, sondern, im Gegenteil, eine Voraussetzung oder eine Begleiterscheinung darstellt. Aus diesem Grund ist in dieser Dimension auch ein Vergleich von Yoga und Nicht-Yoga-Gruppe schwierig, da sich die Aussagen nicht eindeutig interpretieren lassen. Die Tendenz der Interviews und Fragebogenergebnisse zeigt allerdings, dass in der Yoga-Gruppe mehr Befragte das Gefühl haben, die Therapiesituation selbst unter Kontrolle zu haben.

Ein deutlicherer Unterschied zwischen Yoga- und Nicht-Yoga-Gruppe wurde in den

Interviews nur in der Dimension Verschmelzen von Körper und Geist sichtbar. Von der Yoga-Gruppe wurde ihr Körper und körperliche Veränderungen, mit psychodramatischen Worten die Beteiligung der psychosomatischen Ebene am Flow-Geschehen, öfter und intensiver wahrgenommen. Hier zeigt sich ein Zusammenhang zum subjektiven Flow-Erleben. Möglicherweise spielt dieses bewussteres Wahrnehmen eine Rolle dabei, warum diese Gruppe von öfteren und intensiveren Flow-Erlebnissen berichtet. Daraus kann die Schlussfolgerung abgeleitet werden, dass das Psychodrama allein relativ wenig dazu beiträgt, die Körperwahrnehmung zu steigern. Daher erscheint es empfehlenswert, für eine bewussteren Körperwahrnehmung und damit verbunden ein intensiveres Flow-Erlebnis gezielt Körpertechniken, in diesem Fall speziell Yoga, einzusetzen.

Diese Ergebnisse können so interpretiert werden, dass das Erleben von Flow während der Therapiestunde von den PatientInnen sowohl subjektiv erfahren und berichtet wird, als auch über die einzelnen Dimensionen sichtbar gemacht werden kann. Dazu sind allerdings, wie auch in Alltags-Flow-Situationen, bestimmte persönliche Voraussetzungen notwendig. Stehen Ängste oder übertriebene Leistungsansprüche im Weg, ist auch das Flow-Erleben in der Therapie eingeschränkt. Der Vorteil des Therapiesettings gegenüber anderen Flow-Aktivitäten ist, dass diese Hindernisse zum Thema gemacht und bearbeitet werden können. Alle TeilnehmerInnen gaben demnach an, wesentliche positive Effekte der Therapie wahrzunehmen, in manchen Fällen können sie sie direkt mit Flow-Erlebnissen in Verbindung bringen, was den Schluss zulässt, dass Therapie als Flow-Erlebnis und Flow-Erleben in der Therapiestunde wesentlich zur positiven Entwicklung und zur Reifung des Selbst beiträgt.

An der Patientin mit besonderen Bedürfnissen wird deutlich, dass das Erleben von Flow in der Psychotherapie sich nicht auf Personen ohne Behinderung beschränkt, wobei die körperliche Ebene und entsprechende Übungen hier einen wesentlich größeren Stellenwert einnehmen und die Schwierigkeit, sich Dinge zu merken oder sich durchgehend zu konzentrieren, ausgleichen.

Stellt man die Verknüpfung zur psychodramatischen Theorie her, wird aus den Interviews ersichtlich, dass die einzelnen Rollenebenen der Persönlichkeit wesentlich am Flow-Erleben beteiligt sind. Vor allem fällt auf, wie groß die Rolle der psychosomatischen

Ebene ist, wenn es darum geht, sich auf die Begegnung einlassen zu können. Die erlebte Sicherheit durch das ideale Selbstbild der psychodramatischen Ebene macht den Befragten Mut, sich zu öffnen und die Herausforderungen anzunehmen. Darüber hinaus leistet die soziodramatische Ebene einen wesentlichen Beitrag zum Verarbeiten und Integrieren der Flow-Prozesse. Dadurch lässt sich in Ansätzen auch die psychodramatische Sicht auf die Flow-Erfahrung in der Praxis bestätigen. Da der Schwerpunkt dieser Arbeit auf dem Erleben der Flow-Dimensionen lag, wurde dieses Thema nur kurz angeschnitten, die vorhandenen Daten hätten allerdings auch unter diesem Gesichtspunkt ausgiebiger ausgewertet werden können.

Im Hinblick auf die Fragestellung bestätigen die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit die ursprüngliche Vermutung, dass die Psychotherapiestunde selbst alle Voraussetzungen erfüllt, um Flow zu ermöglichen, wodurch aus der therapeutischen Begegnung und den Aktivitäten, die darin stattfinden, bereits eine Entwicklung der Persönlichkeit im Sinne des Flow-Modells hin zu einer höheren Komplexität stattfinden kann. Bezüglich der Frage nach dem Unterschied zwischen Yoga und Nicht-Yoga-Gruppe ist aus den Daten eine Tendenz erkennbar, dass mit Dauer der Therapie und Dauer der Yoga-Erfahrung der Anteil der psychosomatischen Ebene am Flow zunehmend bewusst wird, gezielt eingesetzt werden kann und dies zu einer Intensivierung und vermehrten Häufigkeit des Flow-Erlebens führt.

Für die Praxis kann aus den vorliegenden Ergebnissen geschlussfolgert werden, dass es nicht notwendig ist, für alle PatientInnen zusätzliche Flow-Aktivitäten ins Therapiesetting einzubauen, sondern es gilt vorrangig, die persönlichen Hindernisse, so vorhanden, herauszufinden und zu bearbeiten, um Flow zu ermöglichen oder zu vermehren. Ein weiterer Schluss ist, zu schauen, welche Techniken, zum Beispiel Körperarbeit oder Handpuppen, es einer bestimmten PatientIn erleichtern in den Flow zu kommen und diese dann verstärkt einzusetzen. Im Hinblick auf die Daten könnte sicherlich allen PatientInnen empfohlen werden, zusätzlich zur Therapie auch Yoga zu machen. Dies kann aber immer nur ein Angebot sein, da es fraglich ist, wie weit es bei jenen, die das für sich aus unterschiedlichen Gründen ablehnen, Sinn machen würde, sie dazu zu überreden. Ein Mangel an intrinsischer Motivation würde in diesem Fall, wie bei den befragten TeilnehmerInnen, zu baldigem Aufgeben führen.

Was im Rahmen dieser Arbeit nicht beantwortet werden konnte ist die Frage nach unterschiedlichen Flow-Zuständen bzw. verschieden intensiven Flow-Erlebnissen. Aus den Ergebnissen lässt sich vermuten, dass durch die verstärkte Wahrnehmung der körperlichen Ebene im Flow die Yoga-Gruppe intensivere Flow-Zustände erleben kann als die Nicht-Yoga-Gruppe. Ebenso kann angenommen werden, dass sich die Intensität und Qualität des Flow-Erlebens mit den Jahren steigert. Diese Vermutung kann aber zum jetzigen Zeitpunkt am Stand der Theorie und mit den vorhandenen Messinstrumenten nicht bestätigt werden.

Für zukünftige Forschungen in dieser Richtung wäre es interessant, einen auf die Therapiesituation zugeschnittenen standardisierten Fragebogen zu entwickeln und damit eine wesentlich größere Stichprobe zu untersuchen, um genauere Aussagen über statistisch relevante Unterschiede im Flow-Erleben zwischen Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung in der Therapie treffen zu können. Hilfreiche Voraussetzung wären dafür allerdings neuropsychologische Untersuchungsergebnisse, die anhand von Untersuchungen von Gehirnströmen darlegen, ob man von unterschiedlich intensiven Flow-Zuständen ausgehen muss bzw. kann und Überlegungen dazu, wie diese mit Fragebögen erfasst werden können.

Aus psychodramatischer Sicht wäre es sicherlich auch interessant, das vorhandene Material noch einmal unter dem Gesichtspunkt der Rollenebenen auszuwerten bzw. ein weiterführendes Projekt mit einem anderen Interviewleitfaden zu planen, der verstärkt auf die Voraussetzungen für das Erleben auf den einzelnen Rollenebenen abgestimmt ist.

12 Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit sieht sich sowohl in der Psychodrama-Forschung als auch in der Tradition der „positiven Psychologie“ verankert, die sich beide zum Ziel setzen, die Ressourcen des Menschen zu erforschen und die Ergebnisse zu einer Stärkung dieser nutzbringend einzusetzen. Sie beschäftigt sich mit der Frage, ob Flow-Erleben in der Therapie stattfindet bzw. ob die Therapiesituation insgesamt als Flow-Aktivität verstanden werden kann und ob es in diesem Erleben einen Unterschied gibt zwischen PatientInnen, die zusätzlich auch Yoga-Erfahrung haben und denjenigen, die kein Yoga machen.

Als einer der einflussreichsten Vertreter dieser Richtung hat Csikszentmihalyi in den letzten drei Jahrzehnten grundlegende Forschungen zum Thema Flow betrieben. Auf seinen Forschungsergebnissen basiert die Gesamtkonzeption dieser Arbeit. Im ersten Teil wird die Theorie und frühere Forschungsergebnisse zum Flow-Erleben dargestellt und die Verbindung zur Flow-Erfahrung in der Psychotherapie im Allgemeinen und im Psychodrama im Besonderen hergestellt. Besonderer Schwerpunkt lag dabei auf den Elementen des Psychodrama, die speziell förderlich sind, um Flow zu erfahren. Weiters wurde das Flow-Erleben unter dem Gesichtspunkt betrachtet, welchen Beitrag die drei psychodramatischen Rollenebenen dazu leisten, dass Flow überhaupt zustande kommen kann. Es folgt eine Darstellung der Grundlagen des Yoga und eine Betrachtung des Flow-Erlebens im Yoga gefolgt von persönlichen Betrachtungen zur therapeutischen Arbeit in der Praxis in der Doppelrolle als Therapeut und Yoga-Lehrer.

Der zweite Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der Darstellung der empirischen Untersuchung. Die Stichprobe umfasste 15 PatientInnen, die sich zur Zeit in Therapie befinden, die Hälfte davon besucht zusätzlich regelmäßig die Yoga-Klassen. Diese wurden von einer unabhängigen Interviewerin mittels teil-strukturierter Leitfadeninterviews befragt und füllten außerdem einen kurzen Fragebogen aus.

Die Auswertung der Daten zeigt, dass sich die Fragestellung eindeutig beantworten lässt. Einerseits berichten die meisten PatientInnen davon, in der Therapie Flow zu erleben, andererseits lässt die Bestätigung der einzelnen Flow-Dimensionen für die Therapiesituation den Schluss zu, dass die Therapie selbst als Flow-fördernde Aktivität gewertet werden kann. Die Betrachtung der Aussagen im Hinblick auf die psychodramatischen Rollenebenen unterstützt diese Ergebnisse. Bezüglich des Vergleiches von PatientInnen mit und ohne Yoga-Erfahrung ergibt sich folgendes Bild: Die Yoga-Gruppe gibt an, öfter und intensiver in der Therapie Flow zu erleben und es gibt einen erkennbaren Unterschied in der Wahrnehmung der körperlichen Ebene. Dabei ist zu berücksichtigen, dass diese Gruppe sich im Schnitt bereits doppelt so lange in Therapie befindet. Es kann also der Schluss gezogen werden, dass das Erleben von Flow in der Psychotherapie mit zunehmender Dauer der Therapie- und zunehmender Dauer der Yoga-Erfahrung durch die intensivere Körperwahrnehmung und das

bewusstere Miteinbeziehen der psychosomatischen Rollenebene intensiver und häufiger wird. Dabei spielt auch eine Rolle, dass persönliche Hindernisse, die Flow-Erleben erschweren, im Laufe der Zeit bearbeitet wurden und dadurch ein unbeschwerteres Einlassen auf den Therapieprozess möglich wird.

Generell ist das Erleben von Flow sehr subjektiv, wird jedoch von allen Befragten als positives Erlebnis mit positiven Effekten geschildert. Für die Praxis kann daraus abgeleitet werden, dass ein gezieltes Einsetzen der körperlichen Ebene nicht nur für PatientInnen mit besonderen Bedürfnissen, sondern auch im Fall von Ängsten, die am Flow hindern, für die PatientInnen hilfreich sein könnte. Es erscheint nicht notwendig, gezielt Flow-Erlebnisse in die Therapiestunde einzubauen, Ziel sollte viel mehr sein, die Möglichkeiten der PatientInnen, Flow zu erfahren, zu erkennen und zu vergrößern.

Literatur

- Atteslander, P. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Badelt, I. (1994). Die klientenzentrierte Psychotherapie mit geistig behinderten Menschen. In: Lotz, W., Koch, U., Stahl, B. (Hrsg.). (1994). *Psychotherapeutische Behandlung geistig behinderter Menschen*. Bern: Hans Huber.
- Bäuerle, R. (1988/1991). *Körpertypen*. Berlin: Simon & Leutner.
- Bender-Birch, B. (1999), *Power Yoga*. München: Knauer.
- Berger, E.: Psychotherapie für Menschen mit intellektueller Behinderung, Med. f. Mensch. Behind. 4, 10 -16, 2007.
- Brento, L. Schallberger, U. (2012). Positive Psychologie für die Praxis. In: Steinebach, C., Jungo, D., Zihlmann, R. (Hrsg.). (2012). *Positive Psychologie in der Praxis*. Basel: Beltz Verlag.
- Buer, F. (Hrsg.) *Morenos therapeutische Philosophie*. Opladen: Leske & Budrich.
- Buer, F. (1991). Morenos therapeutische Philosophie. In: Buer, F. (Hrsg.) *Morenos therapeutische Philosophie*. Opladen: Leske & Budrich.
- Copley, A.J.. (2005). *Qualitative Forschungsmethoden*. Frankfurt a. M.: Dietmar Klotz Verlag.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. (2000). *Flow im Sport*. München: BLV.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2005). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1992/2010). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (1995). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Lebe gut!* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Flow – Der Weg zum Glück*. Freiburg: Herder.

- Dittrich, A., Scharfetter, C. (1987). *Ethnopsychotherapie*. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Fikentscher, E., Bahre, U. (Hrsg.). (1997). *Integrative Psychotherapie – Ausgewählte Methoden*. Lengerich: Pabst.
- Fürst, J.; Ottomeyer, K.; Pruckner, H. (Hrsg.). (2004). *Psychodrama bei Menschen mit geistiger Behinderung*. Wien: Facultas.
- Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Berlin-Heidelberg: Springer Verlag.
- Hehr, G.S. (1987). Heilen mittels Meditation und Yoga in Asien. In: Dittrich, A., Scharfetter, C. (1987). *Ethnopsychotherapie*. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag. S.90-101.
- Hüther, G. (2005). *Wohin? Weshalb? Wofür?* Vortrag, St.Virgil.
- Logan, R.D. (1991) Flow bei schicksalhaften Situationen in der Einsamkeit. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S.187-195). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Jaspers, K. (1923/1948). *Allgemeine Psychopathologie*. Heidelberg: Springer.
- Kiechle, W. (1996). *Yoga – Lernen im Leben auszugehen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, München.
- Kowalski, R. (2003). *Yoga der Gefühle*. Aitrang: Windpferd Verlagsgesellschaft.
- Krampen, G. Seiger, C., Steinebach, C. (2012). In: Steinebach, C., Jungo, D., Zihlmann, R. (2012). *Positive Psychologie in der Praxis*. Basel: Beltz Verlag.
- Küster, H. (1991). Yoga. In: Fikentscher, E., Bahre, U. (Hrsg.). (1997). *Integrative Psychotherapie – Ausgewählte Methoden*. Lengerich: Pabst. S. 64-73.
- Leutz, G. (1974). *Psychodrama*. Heidelberg: Springer.
- Lotz, W., Koch, U., Stahl, B. (Hrsg.). (1994). *Psychotherapeutische Behandlung geistig behinderter Menschen*. Bern: Hans Huber.
- Lotz, W., Koch, U. (1994). Zum Vorkommen psychischer Störungen bei Personen mit geistiger Behinderung. In: Lotz, W., Koch, U., Stahl, B. (Hrsg.). (1994). *Psychotherapeutische Behandlung geistig behinderter Menschen*. Bern: Hans Huber.

- Maslow, A. (1973). *Die Psychologie des Seins*. München: Kindler.
- Moreno, J.L. (1954). *Grundlagen der Soziometrie*. Köln: Westdeutscher Verlag.
- Moreno, J.L. (1959/1988). *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Moreno, J.L. (1977). Die Psychiatrie des 20. Jhdts. als Funktion der Universalien Zeit, Raum, Realität und Kosmos. In H. Petzold (Hrsg.), *Angewandtes Psychodrama* (101-113). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Petzold, H. (1977). *Angewandtes Psychodrama*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Petzold, H. (1994). Zur Integration motopädagogischer, psychotherapeutischer und familientherapeutischer Interventionen in der Arbeit mit geistig Behinderten. In: Lotz, W., Koch, U., Stahl, B. (Hrsg.). (1994). *Psychotherapeutische Behandlung geistig behinderter Menschen*. Bern: Hans Huber.
- Rathunde, K. (1991). Optimales Erleben und Familienumwelt. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S.351-376). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schacht, M. (2003). *Spontaneität und Begegnung*. München: inScenario Verlag.
- Schacht, M. (2009). *Das Ziel ist im Weg. Störungsverständnis und Therapieprozess im Psychodrama*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schallberger, U. (2012). Flow – Das Aufgehen im Tun. In: Steinebach, C., Jungo, D., Zihlmann, R.(Hrsg.). (2012). *Positive Psychologie in der Praxis*. Basel: Beltz Verlag.
- Simmha, A. (2005). *Ashtanga Yoga*. Köln: Taschen.
- Stadler, C. und Kern, S. (2010). *Psychodrama. Eine Einführung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Steinebach, C., Jungo, D., Zihlmann, R.(Hrsg.). (2012). *Positive Psychologie in der Praxis*. Basel: Beltz Verlag.
- Van Vugt, G., Besems, T. (1994). Gestalttherapie mit Behinderten ist PSYCHOTHERAPIE und psycho-THERAPIE. In: Lotz, W., Koch, U., Stahl, B. (Hrsg.). (1994). *Psychotherapeutische Behandlung geistig behinderter Menschen*. Bern: Hans Huber.

- Von Ameln, F., Gerstmann, R. und Kramer, J. (2004). *Psychodrama*. Heidelberg: Springer.
- Weinreich, W. (2005). *Integrale Psychotherapie*. Leipzig: Araki Verlag.
- Wilbur, K. (2011). *Integrale Vision*. München: Kösel Verlag.
- You, Y.-D. (2001). *Das Flow-Erleben und seine empirischen Implikationen für die Psychotherapie*. München: Herbert Utz Verlag.
- www.duden.de
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Psychotherapieforschung>
- [de.wikipedia.org/wiki/Ich_und_Du_\(Buber\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Ich_und_Du_(Buber))

Anhang

Fragen im Interview

Hauptfragen

- Wenn Sie an ihre Therapiesitzungen der letzten Monate denken, gibt es Situationen auf die diese Beschreibung zutrifft?
- Wie oft ?
- Kennen Sie dieses Gefühl aus anderen Situationen?
- Wie fühlten Sie sich während dieser Situationen? Was haben Sie gedacht?

Weiterführende Fragen

- Wie hoch erleben Sie die Anforderungen, die diese Therapiesituation an Sie stellt?
- Wie schätzen sie ihre Fähigkeiten ein, diese Anforderungen zu bewältigen?
- Wann haben Sie in der Therapie das Gefühl, völlig versunken zu sein in das, was Sie gerade tun?
- Was ermöglicht Ihnen die völlige Konzentration?
- Welche körperlichen Veränderungen nehmen Sie wahr?
- Vergeht die Zeit für Sie anders als in Ihrem Alltag?
- Wie definieren Sie die Ziele der jeweiligen Sitzung?
- Was motiviert Sie, diese zu erreichen?
- Welche Rückmeldungen bekommen Sie?
- Haben Sie das Gefühl, die Kontrolle über die Situation zu haben?
- Was hilft Ihnen, in diesen Zustand zu gelangen? Was beendet ihn?
- Wie geht es Ihnen nach so einer Sitzung?
- Welche psychodramatischen Techniken wenden Sie an?
- Gibt es Parallelen in ihrem Erleben zwischen Yoga und Psychotherapie?
- Inwiefern beeinflusst Yoga Ihre Erfahrungen in der Therapie?

Kurzbeschreibung des Flow-Erlebens

Flow-Erleben findet in Situationen statt, in der sich die erlebte Herausforderung und das empfundene Können im Gleichgewicht befinden. Man konzentriert sich dabei völlig auf die zu bewältigende Aufgabe.

Ein anderes Merkmal von Flow ist die Einheit von Tun und Denken, wenn man ganz in das versunken ist, was man gerade tut. Und man tut das nur um der Sache selbst willen, um ein persönlich gestecktes Ziel zu erreichen, nicht, weil man dafür eine Belohnung erwartet.

In der Flow-Situation gibt es ein genau definiertes Ziel und unmittelbare und verständliche Rückmeldungen, sodass man sofort weiß, ob man auf dem richtigen Weg ist.

Der/die Handelnde empfindet ein Gefühl der Kontrolle der Situation und die Gewissheit, nichts falsch machen zu können. Sorgen und Gedanken an andere Probleme treten in den Hintergrund, er/sie hat das Gefühl zu wachsen und seine/ihre Grenzen zu erweitern. Nachher fühlt er/sie sich stärker und selbstbewusster.

Die Zeit scheint bei diesen Gelegenheiten langsamer oder schneller zu vergehen als normalerweise.

Begriffe, mit denen Flow beschrieben wird

in sich versunken sein	alles klappt
absolutes Wohlbehagen	alles andere ist egal
fokussieren	fließend
entrückt	ohne Anstrengung
völlige Hingabe	in Kontrolle
gelassen	stark
alles passt zusammen	Ruhe und Selbstvertrauen
aufgedreht	schwebend
Konzentration	hellwach
ideal	

Wie beurteilen Sie auf dieser Skala Ihre Erfahrungen in der Therapie?

Ich lasse mich auf mein Tun ein.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich gerate in Sorge.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich weiß genau, was ich zu tun habe.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich bekomme direkte Hinweise darauf, wie gut ich meine Sache mache.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich spüre, dass ich den Anforderungen der Situation gewachsen bin.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Die Sache langweilt mich.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich muss mich anstrengen, um meine Gedanken bei der Sache zu halten.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich würde es tun, auch wenn ich es nicht tun müsste.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich gerate in Unruhe.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Ich genieße die Erfahrung/den Einsatz meiner Fähigkeiten.

trifft völlig zu ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ trifft überhaupt nicht zu

Die Zeit vergeht...

langsam ○-----○-----○-----○-----○-----○-----○ schnell

Tabelle: Mittelwerte und Signifikanzen der Fragebogenitems

	Mittelwert ohne Yoga	Richtung	Mittelwert mit Yoga	Dimension	Z-Werte zweiseitig alpha = 5 %	Signifikanzen
einlassen	2,14	Flow <	1,5	Verschmelzen	-0,79	n.s.
Sorge	5,86	> Flow	7,67	Befangenheit ablegen	-1,71	n.s.
tun	3,57	<	3,17	Kontrolle	-0,07	n.s.
Hinweise	1,29	<	1,83	Feedback	-0,28	n.s.
Anforderungen	2,57	<	1,83	Balance	-1,28	n.s.
Langeweile	8	>	7,83	Balance	-0,5	n.s.
Gedanken	7	>	6,33	Konzentration	-0,28	n.s.
müsste	1,43	<	1	autotelisches Erleben	-1,29	n.s.
Unruhe	6,86	>	6,17	Befangenheit	-0,36	n.s.
Fähigkeiten	2,86	>	2	Balance	-0,71	n.s.
Zeit	6,29	<	6	Zeitempfinden	-0,57	n.s.

Erläuterungen

Die Tabelle zeigt die Mittelwerte der beiden Gruppen für die einzelnen Items des Fragebogens. Die Spalte Richtung bezieht sich auf die Polung des Items und gibt an, ob ein höherer oder ein niedriger Mittelwert auf einen intensiveren Flow-Zustand schließen lässt, dieser ist jeweils gelb gekennzeichnet. Die vierte Spalte gibt an welchen Flow-Dimensionen die Items jeweils zugeordnet wurden und die letzten beiden Spalten geben die Z-Werte und Signifikanzen nach Mann und Whitney an.

Aus der Tabelle lässt sich erkennen, dass in etwa der Hälfte der Items die eine, in der anderen Hälfte die andere Gruppe stärker Richtung Flow tendiert. Keiner der Mittelwertsunterschiede weist jedoch eine Signifikanz auf.