

Anmerkungen

Kapitel I

Glück

Ungeahnter materieller Luxus

Flow

Ziele

Chaos

Steigende Erwartungen

Kontrolle des Lebens

Sinn

Religion und Sinnverlust

Pathologie unter Jugendlichen

Gene und persönliche Vorteile

Kontrolle des Bewusstseins

Kapitel II

Bewusstsein

Phänomenologie

Träumen

Psychische Energie

Das Selbst

Unordnung im Bewusstsein

Ordnung

Flow

Komplexität

Kapitel III

Kindliche Freude an Aktivität

Ekstase

Gesellschaft als flow-Aktivität

Das ausgewogene Verhältnis zwischen Herausforderung und Fähigkeiten

Malerei

Ungewöhnliche Sensibilität

Morphy und Fischer

Die Grundverbindung zwischen Dingen wie Glück, Freude und sogar Tugend einerseits und intrinsischen oder autotelischen Belohnungen andererseits

Die Verallgemeinerung, dass Menschen mit ihrer Arbeit und ihrer Freizeit unzufrieden sind

Kapitel IV

Mimikry

Flow und Entdeckung

Flow und Rituale

Die religiöse Bedeutung der Ballspiele der Maya

Das Thema kultureller Relativismus

Reizüberflutung bei Schizophrenen

Kortikale Aktivierung

Kapitel V

Der Ikarus-Komplex

Die Kultivierung der Sexualität

Die Bedeutung von Musik im Leben der Amerikaner

Musikaufnahmen machen das Leben reichhaltiger

Die Schriften von Carlos Castaneda

Plato drückte seine Gedanken über Musik

Essen

Kapitel VI

Lesen

Rätsel

Der Normalzustand des Bewusstseins ist Chaos

Ahnen aufzählen

Auswendiglernen

Die Kontrolle des Gedächtnisses

Schreiben und Depression

Erinnerung an die eigene Vergangenheit

Die vier Zitate von Thomas Kuhn

Durchbrüche

Die erstaunliche Vielfalt von Dingen

Kapitel VII

Entwicklung und Komplexität

Einige Kritiker

Arbeit genießt man leichter

Freizeitindustrie

Kapitel VIII

Die Bedeutung menschlicher Interaktionen

Die Gesellschaft anderer

Paviane

Menschen sind flexibel

Menschliche Beziehungen sind formbar

Sonntagmorgen

Die Literatur über Fernsehen

Die Schlussfolgerung, dass Drogen nicht bewusstseinsweiternd sind

Unsere neueste Forschung mit begabten Jugendlichen

Monogamie

Familienkomplexität

Jugendliche in Vororten

Wenn die Eltern mehr redeten

Schwangerschaften bei Teenagern

Positive Stimmung bei Freunden

Instrumental – expressiv

Irrationalität wirtschaftlicher Methoden

Kapitel IX

Stress

Unterstützung

Bewältigungsstile

Mut

Transformatorische Fähigkeiten bei Jugendlichen

Die Entdeckung neuer Ziele

Künstlerische Entdeckung

Realistische Ziele

Kapitel X

Sorokin

Abläufe in der Entwicklung des Selbst

Auftauchen des Bewusstseins

Das Innenleben von Tieren

Das Bewusstsein der Menschen vor Erfindung der Schriftsprache

Religion und Entropie

Evolution

Kapitel I

Glück

Die Ansichten von Aristoteles über das Glück werden am klarsten in der "Nikomachischen Ethik", Buch 1 und Buch 9, Kapitel 9 und 10 formuliert. Zeitgenössische Forschung in der Psychologie und anderen Sozialwissenschaften über Glück begann recht spät, doch neuerdings beschäftigt man sich verstärkt mit diesem wichtigen Thema. Eine der ersten und immer noch einflussreichen

Arbeiten in diesem Bereich ist Norman Bradburns "The Structure of Psychological Well-Being" (1969). Bradburn weist darauf hin, dass Glück und Unglück unabhängig voneinander sind, das heißt, nur weil jemand glücklich ist, bedeutet es nicht automatisch, dass er nicht zugleich unglücklich ist. Ruth Veenhoven von der Erasmus-Universität Rotterdam hat drei "Databooks of Happiness" unter den Titeln "Conditions of happiness" (1984a), "Databook of happiness: A complementary reference work to 'Conditions of happiness'" (1984b) und "World database of happiness: Archive of research findings on subjective enjoyment of life" (2012) veröffentlicht. Die Archimedes Foundation Toronto hat es sich ebenfalls zur Aufgabe gemacht, menschliches Glück und Wohlergehen zu untersuchen; das erste Nachschlagewerk erschien 1988. "The Psychology of Happiness" von dem Oxforder Soziologen Michael Argyle wurde 1987 veröffentlicht. Eine weitere umfassende Sammlung von Gedanken und Forschungsarbeiten in diesem Bereich ist der Band von Strack, Argyle & Schwartz (1990).

Ungeahnter materieller Luxus

Anschauliche zeitgenössische Schilderungen des Alltagslebens in vergangenen Jahrhunderten findet man in einer Reihe unter der Herausgeberschaft von Philippe Ariès und Georges Duby mit dem Titel "Geschichte des Privatlebens". Der erste Band: "Vom Römischen Imperium zum Byzantinischen Reich", hrsg. v. Paul Veyne, erschien 1989 in der deutschen Übersetzung. Eine weitere maßgebliche Studie über dieses Thema ist Fernand Braudels "Sozialgeschichte des 15. – 18. Jahrhunderts" (1986). Über Veränderungen in der Hausausstattung siehe auch Le Roy Ladurie (1979) und Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981).

Flow

Meine Arbeit über optimale Erfahrung begann mit meiner Dissertation, in der ich untersuchte, wie junge Künstler Gemälde schaffen. Einige der Ergebnisse wurden in dem Buch "The Creative Vision" (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976) veröffentlicht. Seitdem sind mehrere wissenschaftliche Aufsätze über das Thema erschienen. Das erste Buch, in dem ich die flow-Erfahrung direkt beschreibe, war "Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile" (1985). Die neueste Zusammenfassung der wissenschaftlichen Forschung über flow-Erfahrung findet sich in dem von mir herausgegebenen Band "Die außergewöhnliche Erfahrung. Die Psychologie des flow-Erlebnisses" (1991).

Ziele

Die frühesten Erklärungen für menschliches Verhalten, beginnend mit Aristoteles, gingen davon aus, dass Handlungen durch Ziele angetrieben sind. Die moderne Psychologie hat jedoch beschrieben, wie vieles von dem, was Menschen tun, durch viel einfachere, oft unbewusste Gründe erklärt werden kann. Seitdem gelten Ziele als Anleitung zum Handeln sehr wenig. Zu den Ausnahmen gehören Alfred Adler (1956), der glaubte, einige Menschen entwickelten Zielhierarchien, die ihr ganzes Leben lang ihre Entscheidungen bestimmen, und die amerikanischen Psychologen Gordon Allport (1958) und Abraham Maslow (1973), die glaubten, dass Ziele wirksam Handlungen steuern, wenn die grundsätzlicheren Bedürfnisse erfüllt sind. Ziele haben auch in der kognitiven Psychologie wieder mehr Anerkennung gefunden, wo Forscher wie Miller et al. (1969), Mandler (1979), Neisser (1979) und Emde (1980) mit diesem Konzept Verhaltenssequenzen bei Entscheidungen und die Regulierung des Verhaltens erklären. Ich will nicht behaupten, dass die meisten Menschen vorwiegend handeln, weil sie versuchen, ein Ziel zu

erreichen, aber nur wenn sie dies tun, erleben sie ein Gefühl von Kontrolle, das fehlt, wenn das Verhalten nicht durch bewusst gewählte Ziele motiviert wird (siehe Csikszentmihalyi, 1989).

Chaos

Es scheint vielleicht seltsam, dass ein Buch, das sich mit optimaler Erfahrung befasst, das Chaos des Universums behandelt. Grund dafür ist, dass der Wert des Lebens ohne den Hintergrund seiner Probleme und Gefahren nicht verstanden werden kann. Seit dem ersten bekannten literarischen Werk, dem "Gilgameschepos", das vor dreitausendfünfhundert Jahren geschrieben wurde (Mason, 1971), ist es Brauch, mit einem Überblick über den Sündenfall zu beginnen, ehe man Vorschläge wagt, wie man das menschliche Los verbessern kann. Der beste Prototyp dafür ist vielleicht Dantes "Göttliche Komödie", in der der Leser zunächst die Tore der Hölle durchschreiten muss ("per me si va nell' eterno dolore ..."), ehe er über eine Lösung für die Notlage der Menschheit nachdenken kann. In diesem Kontext folgen wir diesen berühmten Beispielen, nicht aus einem Gefühl der Tradition heraus, sondern weil es psychologisch sinnvoll erscheint.

Steigende Erwartungen

Vielen Schriftstellern zufolge gehört chronische Unzufriedenheit mit dem Status quo praktisch zur Moderne. Dem Prototyp des modernen Menschen, Goethes Faust, wurde vom Teufel Macht unter der Bedingung verliehen, dass er nie mit dem zufrieden war, was er hatte. Eine gute neuere Behandlung dieses Themas findet man in Berman (1982). Wahrscheinlicher ist jedoch, dass das Streben nach mehr, als man hat, ein recht universeller menschlicher Zug ist und vermutlich mit der Herausbildung des Bewusstseins verbunden. Dass Glück und Zufriedenheit davon abhängen, wie klein man den Unterschied einschätzt zwischen dem, was man sich wünscht, und dem, was man hat, und dass Erwartungen dazu neigen, zu steigen, wurde oft beobachtet. Nach einer 1987 durchgeführten Umfrage, über die in der "Chicago Tribune" berichtet wurde (24. September 1987, S. 3), glauben Amerikaner, die mehr als 100 000 Dollar im Jahr verdienen (diese machen etwa 2% der Bevölkerung aus), dass sie zu einem bequemen Leben etwa 88000 Dollar jährlich benötigten. Weniger Verdienende halten 30 000 für ausreichend. Die Wohlhabenderen meinten auch, sie bräuchten eine Viertelmillion, um ihre Träume zu erfüllen, während der Eintrittspreis ins durchschnittliche amerikanische Traumschloss nur ein Fünftel dessen betrug. Von den Forschern, die sich mit Lebensqualität befasst haben, berichten viele von ähnlichen Ergebnissen, z. B. Campbell, Converse & Rogers (1976), Davis (1959), Lewin u. a. (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985) und Williams (1975). Diese neigen jedoch dazu, sich auf die extrinsischen Bedingungen für Glück zu konzentrieren, wie Gesundheit, Reichtum usw. In diesem Buch hingegen befassen wir uns mit Glück als Folge der persönlichen Handlungen eines Menschen.

Kontrolle des Lebens

Das Ringen um Selbstkontrolle ist eines der ältesten Ziele der menschlichen Psychologie. In einer klaren Zusammenfassung mehrerer hunderter Schriften verschiedener intellektueller Traditionen, in denen es um wachsende Selbstkontrolle geht (z. B. Yoga, verschiedene Philosophien, Psychoanalyse, Persönlichkeitspsychologie, Selbsthilfe) fand Klausner (1965), dass die Objekte, auf die Kontrolle gerichtet wurde, in vier Kategorien unterteilt werden konnten: (1) Kontrolle der Leistung oder des Verhaltens; (2) Kontrolle unterschwelliger psychologischer Triebe; (3) Kontrolle intellektueller Funktionen, z. B. Denken; (4) Kontrolle von Emotionen z. B. Gefühlen.

Sinn

Eine Erfahrung ist sinnvoll, wenn sie positiv mit den Zielen einer Person verbunden ist. Leben hat Sinn, wenn man einen Zweck hat, der alles Streben rechtfertigt, und die Erfahrung geordnet ist. Um diese Ordnung in der Erfahrung zu erreichen, muss man sich oft einer übernatürlichen Macht bedienen oder einer Vorsehung, ohne die das Leben sonst keinen Sinn ergeben würde. Siehe auch Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981). Das Sinnproblem wird ausführlich in Kapitel 10 erläutert.

Religion und Sinnverlust

Dass Religion immer noch als Schutzschild gegen Chaos hilft, wird von mehreren Untersuchungen bestätigt, die von höherer Lebenszufriedenheit von Erwachsenen berichten, die sich als religiös bezeichnen (Bee, 1987, S. 373). Neuerdings wurde mehrfach die Behauptung aufgestellt, dass kulturelle Werte, die unsere Gesellschaft stützen, nicht mehr so wirksam sind wie einst. Siehe Daniel Bell (1976) über den Niedergang kapitalistischer Werte, und Robert Bellah (1975) über den Verfall der Religion. Zugleich ist klar, dass selbst das sogenannte Zeitalter des Glaubens im europäischen Mittelalter von Zweifeln und Verwirrung heimgesucht war. Siehe die ausgezeichneten Schilderungen der geistigen Unruhe in dieser Zeit bei Johan Huizinga (1975) und Le Roy Ladurie (1979).

Pathologie unter Jugendlichen

Selbstmord und Mord unter Teenagern, siehe "Vital Statistics of the United States", 1985 (U. S. Department of Health and Human Services, 1988), Tabelle 8.5. Veränderungen bei den Ergebnissen der Hochschuleingangstests werden in U. S. "Statistical Abstracts" (1985, S. 147) wiedergegeben. Zuverlässigen Schätzungen zufolge nahm Selbstmord unter Teenagern zwischen 1950 und 1980 um 300 % zu, mit der höchsten Quote unter den privilegierten weißen männlichen Jugendlichen der Mittelklasse ("Social Indicators", 1989). Das gleiche Muster gilt für Verbrechen, Mord, uneheliche Schwangerschaften, Geschlechtskrankheiten und psychosomatische Beschwerden (Wynne, 1978; Yankelovich, 1981). 1980 benutzte einer von zehn Hochschülern täglich psychotropische Drogen (Johnston, Bachman & O'Malley, 1981). Um dieses düstere Bild zu relativieren, sollte man erwähnen, dass man Jugendliche in den meisten Kulturen als Problemgruppe bezeichnete (Fox, 1977). "Die starke innere Unruhe und äußere Unordnung der Reifezeit sind universell und nur mäßig von kulturellen Determinanten bestimmt" (Kiell, 1969, S. 9). Nach Offer, Ostrov & Howard (1981) kann man lediglich 20 % der heutigen amerikanischen Jugendlichen als "schwierig" bezeichnen, doch selbst diese konservative Schätzung betrifft natürlich immer noch eine riesige Zahl junger Leute.

Gene und persönliche Vorteile

Das Argument, dass Gene zu ihrem eigenen Nutzen vorprogrammiert sind und nicht, um das Leben für ihre Träger besser zu machen, wurde zum ersten Mal zusammenhängend von Dawkins (1978) beschrieben, obwohl das Sprichwort: "Das Küken ist nur eine Methode des Eis, ein weiteres Ei herzustellen", das Dawkins' Idee sehr gut veranschaulicht, viel älter ist. Siehe des Weiteren Csikszentmihalyi & Massimini (1985) und Csikszentmihalyi (1991).

Kontrolle des Bewusstseins

Kontrolle des Bewusstseins, wie sie in diesem Kapitel beschrieben wird, enthält die vier Erscheinungsformen der Selbstkontrolle, wie sie Klausner (1965) aufführt. Eine der ältesten bekannten Techniken, eine solche Kontrolle zu erlangen, stellen die verschiedenen Yogadisziplinen dar, die in Indien vor etwa fünfzehnhundert Jahren entwickelt wurden. Diese werden ausführlicher in Kapitel 5 diskutiert. Anhänger der holistischen Medizin glauben, dass der geistige Zustand des Patienten äußerst wichtig für den Verlauf der körperlichen Gesundheit sei. Siehe auch Cousins (1981) und Siegel (1988). Eugene Gendlin (1981), ein Kollege an der Universität von Chicago, hat eine neuere Technik für die Kontrolle der Aufmerksamkeit entwickelt, die er "Focusing" nennt. Ich will in diesem Buch nicht irgendeine bestimmte Technik vorschlagen, sondern stattdessen eine konzeptuelle Analyse dessen geben, was zu Kontrolle und Vertiefung gehört, sowie praktische Beispiele, damit der Leser eine eigene Methode entwickeln kann, die seinen Neigungen und Umständen am besten entspricht.

Kapitel II

Bewusstsein

Ein Zentralbegriff vieler religiöser und philosophischer Systeme, wie etwa Kants und Hegels. Frühe Psychologen wie Ach (1905) haben versucht, es in modernen, wissenschaftlichen Begriffen zu beschreiben, doch ohne Erfolg. Mehrere Jahrzehnte lang gaben die Verhaltenswissenschaften die Vorstellung von einem Bewusstsein insgesamt auf, da man Eigenberichte über innere Zustände für wenig wissenschaftlich hielt. Dann schien wieder mehr Interesse an diesem Thema aufzuflackern (Pope & Singer, 1978). Historische Abhandlungen über das Thema findet man bei Boring (1953) und Klausner (1965). Smith (1969), der den Begriff "introspektiver Behaviorismus" prägte, gibt eine Definition, die derjenigen in diesem Buch sehr ähnelt: "Bewusste Erfahrung ist ein inneres Ereignis, bei dem man direkt das tut, was man tut" (Smith 1969, S. 108). Ansonsten herrscht wenig Gemeinsamkeit zwischen der hier entwickelten Konzeption und der von Smith oder anderen behavioristisch orientierten Psychologen. Der Hauptunterschied besteht darin, dass ich die subjektive Dynamik der Erfahrung betone und die Phänomenologie im Vordergrund sehe. Eine ausführlichere Definition des Bewusstseins wird im weiteren Verlauf dieses Kapitels gegeben.

Phänomenologie

Der Begriff wird hier nicht in Anlehnung an eine bestimmte Schule oder einen bestimmten Denker gebraucht. Er bezieht sich lediglich darauf, dass die Methode, Erfahrung zu studieren, stark von den Erkenntnissen Husserls (1962), Heideggers (1972, 1975), Sartres (1970), Merleau-Pontys (1964, 1966) und einigen ihrer Anhänger in den Sozialwissenschaften beeinflusst wurde, wie Natanson (1963), Gendlin (1978), Fisher (1969), Wann (1964) und Schutz (1962).

Träumen

Stewart (1972) berichtet, dass die Sinoi in Malaysia lernen, ihre Träume zu kontrollieren, und daher ungewöhnliche Kontrolle über das wache Bewusstsein erlangen. Wenn dies stimmt (was zweifelhaft erscheint), handelt es sich um eine interessante Ausnahme, die die allgemeine Regel

bestätigt – mit anderen Worten, dass man durch das Training der Aufmerksamkeit das Bewusstsein sogar im Schlaf beherrschen kann (Csikszentmihalyi, 1982A). Eine der neueren Methoden, das Bewusstsein zu erweitern, hat genau dies versucht. "Klares Träumen" stellt einen Versuch dar, Prozesse während des Schlafs zu kontrollieren (La Berge, 1987).

Psychische Energie

Die Prozesse, die im Bewusstsein stattfinden – Gedanken, Emotionen, Wille und Erinnerung – wurden von Philosophen von Anbeginn an und einigen der frühen Psychologen (z. B. Ach 1905) beschrieben. Für einen Überblick siehe Hilgard (1980). Energistische Einschätzungen des Bewusstseins bieten Wundt (1902), Lipps (1899), Ribot (1890), Binet (1890) und Jung (1985). Einige neue Untersuchungen werden von Kahneman (1973), Csikszentmihalyi (1978, 1987) und Hoffmann, Nelson & Houck (1983) dargestellt.

Das Selbst

Psychologen haben nach unzähligen Wegen gesucht, das Selbst zu beschreiben, von der sozialpsychologischen Methode George Herbert Meads (1973) und Sullivans (1980) bis zur analytischen Psychologie von Carl Gustav Jung (1985). Zur Zeit versuchen Psychologen hingegen, die Erwähnung des "Selbst" zu vermeiden; statt dessen begrenzen sie sich auf das "Selbstkonzept". Eine gute Darstellung dieser Konzeption findet sich in Damon & Hart (1982). Eine andere Methode benutzt den Begriff "Selbstwirksamkeit" (siehe Bandura, 1982). Das Modell des Selbst, das auf diesen Seiten vorgestellt wird, wurde von vielen Quellen beeinflusst und wird in Csikszentmihalyi (1985a) und Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1991) beschrieben.

Unordnung im Bewusstsein

Die Psychologie hat negative Emotionen wie Wut, Verzweiflung, Traurigkeit, Angst, Scham, Verachtung oder Ekel ausführlich untersucht. Siehe Ekman (1972), Frijda (1986), Izard, Kagan & Zajonc (1984) und Tomkins (1962). Doch diese Forscher nehmen allgemein an, dass jedes Gefühl Einzelnen im Zentralnervensystem "verdrahtet" ist, als Reaktion auf bestimmte Reize, statt integrierte Reaktion des Selbstsystems. Klinische Psychologen und Psychiater sind mit "disphorischen Stimmungen" vertraut, wie Unsicherheit und Depression, die Konzentration und normale Funktionen beeinträchtigen (Beck, 1976; Blumberg & Izard, 1985; Hamilton, 1982, Lewinsohn & Libet, 1972, Seligman et al. 1984).

Ordnung

Was Ordnung – oder psychische Negentropie – bedeutet, wird auf den folgenden Seiten erläutert; siehe auch Csikszentmihalyi (1982A) und Csikszentmihalyi & Larson (1984). Grundsätzlich meint man damit das Fehlen von Konflikten unter den Bits, den Informationsteilchen, die im Bewusstsein eines Einzelnen vorhanden sind. Wenn sich die Information in Harmonie mit den Zielen des Menschen befindet, ist das Bewusstsein "geordnet". Das Gleiche trifft auf das Fehlen von Konflikten zwischen Individuen zu, wenn ihre Ziele miteinander harmonisieren.

Flow

Die anfänglichen Forschungen und theoretischen Modelle der flow-Erfahrung wurden zum ersten Mal vollständig in "Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Im Tun aufgehen" (Csikszentmihalyi, 1985) dargestellt. Seitdem wurde der flow-Begriff in einer Reihe von Werken benutzt und ausgiebig erforscht. Ein paar Beispiele sind Victor Turners (1974) Anwendung dieser Konzeption auf die Anthropologie, Mitchells (1983) auf die Soziologie und Crooks (1980) auf die Evolution. Eckblad (1981), Amabile (1983) und Deci & Ryan (1985) haben sie bei der Entwicklung von Motivationstheorien benutzt. Für eine Zusammenfassung der verschiedenen Forschungsergebnisse siehe Massimini & Inghilleri (1986) und Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1991).

Komplexität

Komplexität ist eine Funktion, wie gut Informationen im Bewusstsein eines Menschen differenziert und integriert sind. Ein komplexer Mensch ist fähig, Informationen exakt anzupapfen, und dennoch in der Lage, die verschiedenen Teile miteinander zu verknüpfen; es handelt sich zum Beispiel um jemanden, dessen Wünsche, Emotionen, Gedanken, Werte und Handlungen stark individualisiert sind, sich aber nicht widersprechen. Siehe etwa Csikszentmihalyi (1970), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1991) und Csikszentmihalyi & Larson (1984). Hier wird Komplexität mit der gleichen Vorstellung verbunden, wie sie einige Evolutionsbiologen verwenden (z. B. Dobzhansky, 1965, 1967) und wurde teilweise von den poetischen Erkenntnissen Teilhard de Chardins (1981) beeinflusst. Eine recht vielversprechende Definition von Komplexität in physikalischen Systemen, als "thermodynamische Tiefe" bezeichnet, wurde von Heinz Pagels (1988) entwickelt: Seiner Definition nach ist Komplexität eines Systems der Unterschied zwischen der Menge an benötigten Informationen, um ein System in seinem gegenwärtigen Zustand zu beschreiben, und der benötigten Menge, um alle Zustände zu beschreiben, die zu einem Zeitpunkt existiert haben könnten, ehe es in seinen letzten Zustand wechselte. Wenn man dies auf die Psychologie des Selbst anwendet, könnte man sagen, dass ein komplexer Mensch jemand sei, dessen Verhalten und Gedanken nicht leicht erklärt werden können und dessen Entwicklung nicht leicht vorhersehbar ist.

Kapitel III

Kindliche Freude an Aktivität

Frühe deutsche Psychologen nahmen die Existenz einer Funktionslust an, der Freude, wenn man den Körper für Tätigkeiten wie Rennen, Schlagen, Schaukeln usw. benutzt (Groos, 1973, Buhler, 1930). Später erklärte Piaget (1975), eines der sensomotorischen Stadien der körperlichen Entwicklung des Kleinkindes sei von der "Freude, der Grund zu sein" bestimmt. In den Vereinigten Staaten behauptete Murphy (1947) die Existenz von sensorischen und Aktivitäts-Trieben, die für die Freude verantwortlich seien, die Anblicke, Geräusche oder Muskelgefühle gelegentlich vermitteln. Diese Erkenntnisse wurden in eine Theorie optimaler Stimulation oder optimaler Erregung eingebracht, die die Arbeiten von Hebb (1955) und Berlyne (1974) durchzieht, die annehmen, Vergnügen sei Folge eines optimalen Gleichgewichts zwischen dem eintreffenden Reiz und der Fähigkeit des Nervensystems, darauf einzugehen. Die Ausweitung dieser

grundsätzlich neurologischen Erklärungen, warum man bei Aktivität Freude findet, lieferten White (1959), de-Charms (1968) und Deci & Ryan (1985), die das gleiche Phänomen vom Blickwinkel des Selbst betrachteten, des bewussten Organismus. Ihre Erklärungen drehen sich um die Tatsache, dass Handlungen Vergnügen hervorrufen, weil sie dem Menschen ein Gefühl von Kompetenz, Wirksamkeit und Autonomie verleihen.

Ekstase

Ausführliche Fallstudien von ekstatischen religiösen Erfahrungen wurden von Margharita Laski (1962) gesammelt. Alexander Maslow (1971), der den Begriff "Spitzenerfahrung" prägte, um solche Erlebnisse zu beschreiben, spielte eine wichtige Rolle für die Anerkennung der Existenz derartiger Phänomene durch die Psychologen. Man sollte hinzufügen, dass Laski und Maslow Ekstase als eine glückliche Erfahrung betrachteten, die sich mehr oder minder von allein einstellt und nicht aufgrund eines natürlichen Prozesses, der kontrolliert und gefördert werden kann. Für einen Vergleich zwischen Maslows Konzeption der Spitzenerfahrung und flow siehe Privette (1983). Ekstatische Erfahrungen sind offensichtlich häufiger, als man denken mag. Im März 1989 antworteten über 30% einer nationalen Repräsentativumfrage von 1000 US-Bürgern mit Zustimmung auf die Frage: "Sie fühlten sich, als näherten Sie sich einer starken spirituellen Kraft, die Sie über ihr Selbst hinauszuheben schien". 12 % behaupteten, sie hätten dieses Gefühl oft oder mehrmals erlebt ("General Society Survey", 1989).

Gesellschaft als flow-Aktivität

Alle mit der ESM durchgeführten Studien bestätigen die Tatsache, dass das bloße Zusammensein mit anderen Menschen die Stimmung positiv beeinflusst, ungeachtet von allem anderen, was vor sich geht. Dies scheint auf Teenager zuzutreffen (Csikszentmihalyi & Larson, 1984), wie auf Erwachsene (Larson, Csikszentmihalyi & Graef, 1980) und ältere Menschen (Larson, Mannell & Zuzanek, 1986). Doch um die Gesellschaft anderer Menschen wirklich zu genießen, braucht man interpersonale Fähigkeiten.

Die Bedeutung von Microflow-Aktivitäten wurde in "Das flow- Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Im Tun aufgehen" (Csikszentmihalyi, 1985) beschrieben. Studien zeigten, dass Menschen, wenn sie gebeten werden, ohne ihre normalen Routine auszukommen, wie mit den Fingern pochen, Kritzeln, Pfeifen oder mit Freunden scherzen, innerhalb weniger Stunden gereizt werden. Häufig berichten sie nach nur einem Tag ohne Microflow von Kontrollverlust und gestörtem Verhalten. Wenige Menschen waren fähig oder bereit, länger als 24 Stunden ohne diese Tätigkeiten auszukommen.

Das ausgewogene Verhältnis zwischen Herausforderung und Fähigkeiten wurde von Anfang an als eine der Zentralbedingungen für flow-Erfahrungen erkannt (z. B. Csikszentmihalyi, 1985, S. 74 – 81). Das Originalmodell nahm an, dass Freude entlang der gesamten Diagonale eintrat, d. h. wenn Herausforderungen und Fähigkeiten beide sehr niedrig sind, wie auch, wenn beide hoch sind. Empirische Forschungsergebnisse führten später zu einer Abänderung des Modells. Man genießt keine Situation, in der Fähigkeiten und Herausforderungen von außen niedriger sind als gewohnt. Das neue Modell sagt flow nur voraus, wenn Herausforderungen und Fähigkeiten sich im relativen Gleichgewicht und über dem individuellen Durchschnitt befinden – und diese Prognose wurde von den Studien bestätigt, die mit der ESM durchgeführt wurden (Carli, 1986; Csikszentmihalyi &

Nakamura, 1989; Massimini, Csikszentmihalyi & Carli, 1987). Darüber hinaus haben diese Arbeiten gezeigt, dass der Zustand von Unsicherheit (starke Herausforderung, geringe Fähigkeiten) im Alltagsleben relativ selten ist und als viel negativer erfahren wird als Langeweile (geringe Herausforderungen, große Fähigkeiten).

Malerei

Der Unterschied zwischen mehr oder weniger originellen Künstlern ist, dass erstere mit einer allgemeinen, oftmals verschwommenen Idee, letztere mit einem deutlich vorgestellten Bild beginnen. Daher entdecken originelle Künstler erst im Verlauf ihrer Tätigkeit, was sie tun, und müssen Feedback von der sich entwickelnden Arbeit benutzen, um neue Wege zu erkennen. Der weniger originelle Künstler hat am Ende das vorgestellte Bild gemalt, das aber keine Chance hatte, zu wachsen und sich zu entwickeln. Doch um bei dem offenen Prozess der Schöpfung erfolgreich zu sein, muss der originelle Künstler fest internalisierte Kriterien für gute Kunst haben, damit er die richtigen Elemente für das wachsende Bild entweder annehmen oder verwerfen kann. (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976).

Ungewöhnliche Sensibilität

Der verbreitete Eindruck, dass verschiedene Kinder die Fähigkeit haben, unterschiedliche Talente auszubilden, dass einige Neigung zu körperlichen Bewegungen haben, andere Begabung für Musik, Sprachen oder das Auskommen mit anderen Menschen, wurde vor Kurzem in einer Theorie der "multiplen Intelligenz" von Howard Gardner (1991) aufgestellt. Gardner und seine Mitarbeiter in Harvard arbeiten nun an der Entwicklung einer umfassenden Testmethode für jede der sieben Hauptdimensionen von Intelligenz, die sie definierten.

Morphy und Fischer

Die Ähnlichkeit zwischen den Karrieren dieser beiden Schachmeister, die im Abstand von einem Jahrhundert lebten, ist in der Tat auffallend. Paul Charles Morphy (1837 – 84) wurde in seinen frühen Jugendjahren Schachmeister. Auf einer Europareise mit 22 schlug er jeden Gegner. Nach New York zurückgekommen, hielten ihn potentielle Rivalen für zu gut und hatten Angst, selbst unter günstigsten Bedingungen gegen ihn anzutreten. Ohne seine einzige Quelle für flow wurde Morphy zu einem zurückgezogenen Exzentriker, der paranoides Verhalten aufwies. Für Parallelen zu Bobby Fischer siehe Waitzkin (1988). Es gibt zwei Erklärungen für einen solchen Zufall. Eine heißt, dass Menschen mit empfindlicher psychischer Organisation in überproportionalem Ausmaß von Schach angezogen werden. Die andere lautet, dass Schach auf Wettkampfebene den totalen Einsatz von psychischer Energie erfordert und süchtig machen kann. Wenn ein Spieler Meister wird und alle Herausforderungen seiner Aktivität erschöpft hat, in die er so viel seiner Aufmerksamkeit gesteckt hat, riskiert er Desorientierung, weil das Ziel, das seinem Bewusstsein Ordnung verliehen hat, keinen Sinn mehr hat.

Die Grundverbindung zwischen Dingen wie Glück, Freude und sogar Tugend einerseits und intrinsischen oder autotelischen Belohnungen andererseits wird von einer Reihe von Denkern in verschiedenen Kulturen anerkannt. Sie ist eine Prämisse der taoistischen Vorstellung

von Yu oder rechtem Leben (z. B. in den Schriften von Chuang Tzu) des aristotelischen Konzeptes von Tugend (MacIntyre, 1987) und der Hindu-Lebenshaltung, die das Bhagavadgita durchzieht.

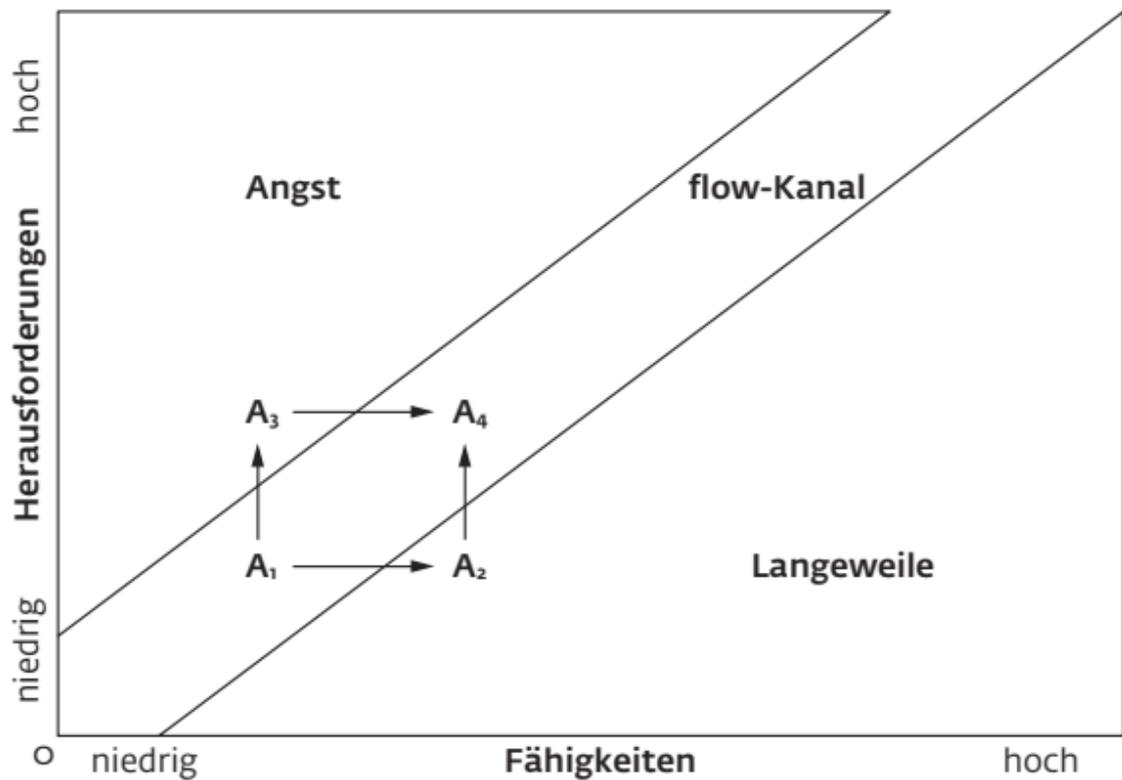
Die Verallgemeinerung, dass Menschen mit ihrer Arbeit und ihrer Freizeit unzufrieden sind

beruht auf unseren Studien mit der ESM (siehe Csikszentmihalyi & Graef, 1979, 1980; Graef, Csikszentmihalyi & Giannino, 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1987, 1989 und LeFevre 1991). Die Schlussfolgerungen beruhen auf den spontanen Reaktionen von erwachsenen Arbeitern, die aufgezeichnet wurden, wann immer sie auf ein beliebiges Signal bei der Arbeit darum gebeten wurden. Bei allgemeinen Umfragen hingegen neigen Arbeiter jedoch in der Regel zu positiveren Aussagen. Eine Zusammenfassung von 15 Studien über Zufriedenheit bei der Arbeit, die zwischen 1972 und 1978 durchgeführt wurden, schloss, dass 3 % der amerikanischen Arbeiter "sehr unzufrieden" sind, 9 % "ziemlich unzufrieden", 36 % "ziemlich zufrieden" und 52 % "sehr zufrieden" (Argyle, 1987, S. 31 – 63). Eine nationale Umfrage von Robert Half International, über die in der "Chicago Times" (18. Oktober 1987) berichtet wird, kommt zu weniger rosigen Ergebnissen. Demnach sind 24 %, d. h. einer von vier Arbeitern, "ziemlich unzufrieden" mit ihrer Arbeit. Unsere Untersuchungsmethode ist vielleicht zu streng, während die Umfragemethoden vermutlich zu optimistische Ergebnisse erbringen. Man meint vielleicht, es sei einfach, herauszufinden, ob eine bestimmte Gruppe mit ihrer Arbeit zufrieden ist oder nicht. Da Zufriedenheit jedoch ein so relativer Begriff ist, ist es tatsächlich sehr schwierig, auf diese einfache Frage eine objektive Antwort zu geben. Man könnte es vielleicht damit vergleichen, dass man ein Glas, das zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist, entweder als halbvoll oder halbleer bezeichnen kann. In einem neueren Buch von zwei herausragenden Sozialwissenschaftlern kamen diese zu völlig gegensätzlichen Schlussfolgerungen über die Einstellung deutscher Arbeiter. Der eine behauptete, die Arbeiter liebten ihre Tätigkeiten, der andere, sie hassten sie, obwohl beide die gleichen umfassenden Daten benutzten (Noelle-Neumann & Strumpel, 1980). Das überraschende Ergebnis, dass viele ihre Arbeit in der Regel als befriedigender bezeichnen als ihre Freizeit, wurde von mehreren Forschern bemerkt (z. B. Andrews & Withey, 1976; Robinson, 1977). Veroff, Douvan & Kulka (1981) z. B. berichten, dass 49 % der beschäftigten Männer behaupten, die Arbeit sei befriedigender als die Freizeit, während bloß 19 % ihre Freizeit befriedigender finden als die Arbeit.

Kapitel IV

Mimikry

Monti (1969, S. 9 – 15) gibt ein ausgezeichnetes Beispiel, wie eine rituelle Verkleidung helfen kann, aus dem Alltagsleben hervorzutreten. Er beschreibt die Verwendung von zeremoniellen Masken in Westafrika "Vom psychologischen Standpunkt aus kann man den Ursprung der Masken mit der atavistischen Hoffnung des Menschen erklären, sich selbst zu entfliehen, um durch die Erfahrung einer anderen Existenz bereichert zu werden – ein Wunsch, der offensichtlich auf körperlicher Ebene nicht erfüllt werden kann – und um die eigene Macht zu verstärken, indem man sich mit den universellen, göttlichen oder dämonischen Kräften identifiziert, gleich, wer diese sein mögen. Es ist ein Wunsch, aus den Grenzen des individuellen Menschseins und seiner bestimmten, unveränderbaren Form, dem Zyklus aus Leben und Tod, hervorzutreten, der keine Möglichkeit für bewusst gewählte existentielle Abenteuer bietet".



Warum die Komplexität des Bewusstseins durch die *flow*-Erfahrung zunimmt

Flow und Entdeckung

Auf die Bitte, unter 16 sehr unterschiedlichen Aktivitäten zu wählen, die flow mehr oder minder ähnelten, nannten die von Csikszentmihalyi befragten Bergsteiger, Komponisten, Schachspieler usw. "etwas Neues ausdenken oder entdecken". Dies käme ihrer eigenen flow-Aktivität am nächsten.

Flow und Rituale

Der Anthropologe Victor Turner (1974) sah die weite Verbreitung von rituellen Vorgängen in präliterarischen Gesellschaften als ein Zeichen dafür, dass es sich um gesellschaftlich sanktionierte Gelegenheiten handelte, flow zu erleben. Religiöse Rituale fördern allgemein flow-Erfahrungen (siehe Carrington 1977; Csikszentmihalyi, 1987; I. Csikszentmihalyi 1988 und Wilson 1985). Eine gute Einführung in die historischen Beziehungen zwischen der heiligen und der säkularen Dimension von Freizeit findet sich in John R. Kellys Lehrbuch "Leisure" (1982, S. 453 – 68).

Die religiöse Bedeutung der Ballspiele der Maya

wird in Blom (1932) und Gilpin (1948) beschrieben. Pok-ta-pok, wie dieses dem Basketball ähnliche Spiel genannt wurde, fand in einem gepflasterten Spielfeld statt. Das Ziel war, den Ball

durch das Steinloch des Gegners zu werfen, das sich etwa neun Meter über dem Spielfeld befand – ohne ihn mit den Händen zu berühren. Pater Diego Duran, damals spanischer Missionar, gibt uns eine lebhaft Beschreibung: "Es war ein Spiel, das sie sehr genossen, und einige spielten es mit solcher Geschicklichkeit und Kunstfertigkeit, dass sie über eine Stunde lang ohne Unterbrechung den Ball von einem Ende des Spielfelds zum anderen mit den Schenkeln befördern konnten, weil ihnen ja nicht erlaubt war, ihn mit den Händen oder den Füßen zu berühren, noch mit den Waden oder den Armen ..." (zitiert in Blom, 1932). Offensichtlich endeten solche Spiele zuweilen mit Menschenopfern oder dem Tod der Verlierermannschaft (Pina Chan, 1969).

Das Thema kultureller Relativismus

ist zu komplex, um hier objektiv dargestellt zu werden. Einen ausgezeichneten (wenngleich nicht objektiven) Überblick bietet der Anthropologe Melford Spiro (1987), der in einer Autobiographie beschreibt, warum er seine Meinung änderte, von der unkritischen Annahme, dass alle kulturellen Praktiken gleich wertvoll seien, zu einer viel differenzierteren Erkenntnis der pathologischen Formen, die Kulturen zuweilen annehmen können. Philosophen und andere Humanisten haben Sozialwissenschaftlern oft, zuweilen zu Recht, vorgeworfen, absolute Werte, die für das Überleben einer Kultur wichtig waren, zu "entlarven" (z. B. Arendt, 1958; Bloom, 1988). Der italo-schweizerische Soziologe Vilfredo Pareto (1955) gehörte zu den Gelehrten, die sich der Gefahren der Relativität in dieser Disziplin schärfstens bewusst waren.

Reizüberflutung bei Schizophrenen

Das Konzept der Anhedonie wurde zuerst von dem Psychiater Roy Grinker entwickelt. Überflutung und die Symptome von Aufmerksamkeitsstörungen wurden unter anderem von Harrow, Grinker, Holzmann & Kayton untersucht (1977), wie von Harrow, Tucker, Hanover & Shield (1972). Die Zitate stammen von McGhie & Chapman (1961, S. 109 und 114). Ich meine, dass eine Verbindung zwischen einem Mangel an flow-Erfahrungen aufgrund schwerer Psychopathologie und leichten Aufmerksamkeitsstörungen aufgrund sozialer Deprivation besteht (Csikszentmihalyi, 1978, 1982A).

Die beste Einführung in den Komplex Entfremdung findet sich in den Frühschriften von Karl Marx, besonders in den ökonomischen und philosophischen Schriften von 1844 (siehe Tucker, 1974). Der Soziologe Richard Mitchell (1983, 1988) behauptete, dass Anomie und Entfremdung die gesellschaftlichen Gegenstücke von Unsicherheit und Langeweile seien und eintreten, wenn man keinen flow finden kann, weil die Alltagsbedingungen entweder zu chaotisch oder zu vorhersehbar sind.

Kortikale Aktivierung

ist das Ausmaß an elektrischer Aktivität in der Großhirnrinde zu einem bestimmten Zeitpunkt; die Amplitude, gemessen in Mikrovolt, wird benutzt, um die allgemeine Tätigkeit des Gehirns zu diesem Zeitpunkt anzugeben. Wenn man seine Aufmerksamkeit konzentriert, verstärkt sich die kortikale Aktivität allgemein und weist auf eine Zunahme geistiger Anstrengung hin.

Kapitel V

Der Ikarus-Komplex

Der Ikarus-Komplex wurde von Henry A. Murray erforscht (1955). An dieser Stelle ist es vermutlich angemessen, sich mit dem Freudschen Konzept der Sublimierung auseinanderzusetzen. Falls wir dies übergehen, bleibt vielleicht das nagende Gefühl eines ungelösten Problems zurück. Oberflächliche Anwendungen von Freuds Gedanken haben viele Menschen zu der Annahme geführt, dass jede Handlung, die nicht zur Erfüllung ursprünglicher sexueller Wünsche dient, entweder eine Abwehrmaßnahme darstellt, wenn sie darauf abzielt, einen unannehmbaren Wunsch zu unterdrücken, der andernfalls geäußert würde, oder als Sublimierung, wenn ein annehmbares Ziel an die Stelle eines Wunsches gesetzt wird, der in seiner ursprünglichen Form nicht sicher ausgedrückt werden kann. Sublimierung ist bestenfalls ein armseliger Ersatz für die ungestillte Lust, die sie zu verkleiden hilft. Bergler (1970) behauptet z. B., dass riskante Spiele zur Erleichterung von Schuldgefühlen aufgrund von Sexualität und Aggression führen. Dem Ikarus-Komplex zufolge versucht ein Hochspringer den ödipalen Verstrickungen auf gesellschaftlich akzeptierte Weise zu entgehen, ohne jedoch den Grundkonflikt zu lösen, der seiner Handlung zugrunde liegt. Jones (1931) und Fine (1956) haben auf ähnliche Weise versucht, Schach als Methode zu erklären, mit der Kastrationsangst fertig zu werden (den König des Gegners mithilfe der eigenen Königin mattsetzen ist die sublimierte Ausagierung der Kastration des Vaters mithilfe der Mutter). Bergsteigen wurde als sublimierter Penisneid gedeutet. Man kann demnach nichts tun, ohne schwelende Kindheitsprobleme zu lösen.

Die logische Folge dieser Reduzierung von Motivation auf eine Suche nach Lust, die von ein paar genetisch vorprogrammierten Wünschen ausgelöst wird, kann jedoch einen Großteil des Verhaltens nicht erklären, das die Menschen von den Tieren unterscheidet. Um dies zu verdeutlichen, muss man die Rolle der Freude aus einer evolutionären Perspektive betrachten.

Das Leben wird ebenso sehr durch die Zukunft geprägt wie durch die Vergangenheit. Der erste Fisch, der das Wasser verließ und sich aufs Land begab, war dazu nicht vorprogrammiert, sondern erforschte ungenutzte Potentiale in sich, um Gelegenheiten in einer völlig neuen Umgebung zu nutzen. Die Affen, die Stöckchen benutzen, um in Ameisenhaufen zu stochern, folgen keinem Schicksal, das in ihre Gene geprägt wurde, sondern experimentieren mit Möglichkeiten, die in der Zukunft zur bewussten Benutzung von Werkzeug führen kann und von da zu dem, was wir Fortschritt nennen. Die Geschichte der Menschheit kann gewiss nur als Summe der Handlungen von Menschen begriffen werden, die danach streben, verschwommene Träume zu verwirklichen. Es ist keine Frage der Teleologie – denn Teleologie ist ebenfalls ein mechanistisches Konzept. Die Ziele, die wir verfolgen, sind nicht im Voraus festgelegt oder uns einprogrammiert. Sie werden im Prozess entdeckt, wenn wir die Ausweitung unserer Fähigkeiten unter neuen Bedingungen, in einer neuen Umgebung, genießen.

Freude scheint der Mechanismus zu sein, den die natürliche Auslese zur Verfügung stellt, um sicherzustellen, dass wir uns entwickeln und komplexer werden. Dieses Argument wurde von Csikszentmihalyi und Massimini vorgestellt (1985), von I. Csikszentmihalyi (1991) und M. Csikszentmihalyi (1991). Die evolutionären Implikationen von flow wurden auch von Crook (1980) wahrgenommen. Genau wie Freude am Essen uns veranlasst, mehr essen zu wollen, Lust an der körperlichen Liebe uns nach mehr Sex verlangen lässt, die wir beide brauchen, um zu überleben und uns fortzupflanzen, motiviert uns Freude, etwas zu tun, was uns über die Gegenwart hinaus in die Zukunft trägt. Die Annahme, dass nur die Suche nach Lust Quelle unserer "natürlichen" Wünsche sei und jede andere Motivation nur ein blasser Abklatsch davon, ergibt

keinen Sinn. Die Belohnungen, wenn ein neues Ziel erreicht wird, sind ebenso echt wie die Belohnungen bei der Befriedigung alter Bedürfnisse.

Die Kultivierung der Sexualität

Einen ausgezeichneten historischen Überblick über die westlichen Vorstellungen von Liebe und das sie begleitende Verhalten bieten die drei Bände "The Nature of Love" von Irving Singer (1981).

Eine Zusammenstellung zeitgenössischer psychologischer Ansichten über die Liebe wurde von Kenneth Pope gegeben (1980). Eine neuere Darstellung des Themas findet man bei dem Psychologen Robert Sternberg (1988), der die klassische Definition von Liebe als "eros" oder "agape" in drei Komponenten aufteilt: Intimität, Leidenschaft und Bindung.

Die Bedeutung von Musik im Leben der Amerikaner

wird in "The Meaning of Things" erwähnt (Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton 1981), die herausfanden, dass die Stereoanlage für Teenager der wichtigste Gegenstand zu Hause ist. Das Gespräch mit dem Polizisten entstammt der gleichen Quelle. Wie Musik Jugendlichen verhilft, ihre gute Stimmung wiederzugewinnen und dazu, ihre Rolle in einem Raster der Solidarität unter Altersgenossen zu finden, wird in Csikszentmihalyi & Larson (1984) und Larson & Kubey (1983) untersucht.

Musikaufnahmen machen das Leben reichhaltiger

Dieses Argument (das ich für falsch halte) wurde von dem Philosophen Eliseo Vivas bei einer öffentlichen Vorlesung im Lake Forest College, Illinois, Ende der sechziger Jahre vertreten.

Die Schriften von Carlos Castaneda

(z. B. 1973, 1976), die so einflussreich waren, lösen heute im kollektiven Bewusstsein kaum noch Wellenschlag aus. Man hat die Authentizität seiner Berichte stark angezweifelt. Die letzten beiden Bände der langen Saga seiner Zauberlehre wirken in der Tat wirr und unsinnig. Doch die ersten vier Bände enthalten viele wichtige Gedanken, die verlockend dargestellt sind. Auf diese trifft das alte italienische Sprichwort zu: "Si non è vero, è ben trovato – es ist vielleicht nicht wahr, aber gut erfunden."

Plato drückte seine Gedanken über Musik

in Der Staat, Buch 3, aus, in dem Dialog zwischen Glaukon und Sokrates über die Ziele von Erziehung. Die Idee ist, dass Kinder weder "klagender" oder "entspannter" Musik ausgesetzt werden sollten, weil beide ihren Charakter untergraben – daher sollten ionische und lydische Melodien aus dem Lehrplan ausgeschlossen bleiben. Die einzig akzeptablen Harmonien seien die dorischen und phrygischen, weil diese die "Züge der Notwendigkeit und die Züge der Freiheit", darunter Mut und Mäßigung, in den Kindern hervorriefen. Was immer man von Platons Geschmack halten mag, es wird klar, dass er die Musik sehr ernst nahm. Sokrates sagte (Buch 3), eine musikalische Ausbildung sei ein machtvolleres Instrument als alle anderen, weil Rhythmus und Harmonie ihren Weg in die innerste Seele fänden, sich dort verhafteten und Anmut hinterließen

und die Seele zu der eines recht erzogenen, anmutigen Menschen machten. Alan Bloom (1988, besonders S. 68 – 81) verteidigt Plato leidenschaftlich und verurteilt die moderne Musik, vermutlich, weil sie Ähnlichkeit mit ionischen und lydischen Harmonien hat.

Essen

ESM-Studien zeigen unter anderem, dass von den Hauptaktivitäten der Amerikaner an einem Durchschnittstag das Essen am ehesten intrinsisch motiviert ist (Graef, Csikszentmihalyi & Giannino, 1983). Jugendliche empfinden Essen als positivste Tätigkeit (nach dem Zusammensein mit Freunden), mit hoher intrinsischer Motivation – nur von Musikhören, Sport und Spielen und Ruhen übertroffen (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, S. 300).

Kapitel VI

Lesen

In den von Massimini weltweit durchgeführten Interviews wurde das Lesen von Büchern am häufigsten als flow-Aktivität benannt, besonders von traditionellen Gruppen beim Übergang zur Modernisierung (Massimini, Csikszentmihalyi & Delle Fave, 1991, S. 94 – 95). Siehe auch die Studie von Nell (1988), wie Lesen Freude macht.

Rätsel

Der holländische Historiker Johan Huizinga (1971) behauptete, dass Wissenschaft und Gelehrsamkeit allgemein den Rätselspielen entstammen.

Der Normalzustand des Bewusstseins ist Chaos

Diese Schlussfolgerung beruht auf den verschiedenen Daten, die wir mit der ESM- Methode sammelten. Von allen Tätigkeiten bei Jugendlichen beispielsweise ist "Denken" die am wenigsten intrinsisch motivierte und bringt stark negative Wirkung und Passivität mit sich (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, S. 300). Grund dafür ist, dass die Menschen meinen, sie denken nur, wenn sie nichts anderes tun – wenn keine Anforderungen von außen an ihren Verstand gestellt werden. Das Gleiche gilt für Erwachsene, die am wenigsten glücklich und motiviert sind, wenn ihr Verstand nicht von einer von außen strukturierten Aktivität gefordert wird (Kubey & Csikszentmihalyi, 1991). Auch die verschiedenen Experimente mit Sinnesdeprivation zeigen, dass die Organisation des Bewusstseins ohne strukturierten Input zum Zusammenbruch neigt. George Miller schreibt etwa: "Der Verstand überlebt, indem er Informationen verdaut" (Miller, 1983, S. 111). Eine verbreitete These lautet, dass Organismen überleben, indem sie Negentropie verarbeiten (Schrödinger, 1979).

Ahnen aufzählen

Allgemein fällt die Aufgabe des Erinnerens den älteren Mitgliedern eines Stammes zu, manchmal nur dem Häuptling. Der melanesische Häuptling hat nach Leenhardt, wenn man es genau

betrachtet, keine Verwaltungsaufgaben, keine Funktionen, verkörpert aber alle Mythen, Traditionen, Bündnisse und Stärken. Wenn von seinen Lippen die Namen der Clans und die wunderbaren Sätze ertönen, die schon Generationen gerührt haben, lässt er die Zeit für jeden stillstehen. Die Autorität des Häuptlings beruht auf einer einfachen Eigenschaft, die nur er aufweist: Er ist das Wort des Clans (Leenhardt, 1984). Ein weiteres Beispiel für komplexe Ahnenaufzählung wird in der Arbeit von Evans-Pritchards über die Nuer des Sudans verdeutlicht, die ihre Ahnen in größte, größere, kleinere und kleinste Linien aufteilen, die alle über fünf oder sechs aufsteigende Generationen miteinander verbunden sind (Evans-Pritchard, 1978 [1940]).

Auswendiglernen

H. E. Garrett (1941) hat die experimentellen Beweise untersucht, die zum Verschwinden des Auswendiglernens in den Schulen führten; s. auch Suppries (1978). Diese Beweise zeigten, dass das Lernen von unsinnigen Silben die allgemeine Erinnerungsfähigkeit nicht verbesserte. Man kann kaum verstehen, warum Erzieher solche Ergebnisse für ausreichend hielten, um das Auswendiglernen sinnvoller Texte in Schulen abzuschaffen.

Die Kontrolle des Gedächtnisses

Erinnern scheint wie Träumen kein Prozess unter bewusster Kontrolle des Selbst zu sein – wir können keine Informationen ins Bewusstsein bringen, die sich weigern, abgerufen zu werden. Aber genau wie beim Träumen – sogar noch stärker – kann das Gedächtnis stark verbessert werden, wenn man bereit ist, Energie zu investieren. Mit ein wenig Methode und Disziplin ist es möglich, ein ganzes Raster mnemotechnischer Hilfen zu entwickeln, um sich besser an Material zu erinnern, das andernfalls vergessen würde. Siehe Spence (1984) für einen neueren Überblick, wie einige dieser Methoden in der Antike und der Renaissance benutzt wurden.

Schreiben und Depression

Mindestens seit der Romantik hält man Künstler aller Arten für "gequält" oder "dämonisch inspiriert". Es gibt genügend Beweise, dass viele moderne Künstler und Schriftsteller zahlreiche depressive und Zwangssymptome aufweisen (siehe unter anderem Alvarez, 1974; Berman, 1990; Csikszentmihalyi, 1988 und Matson, 1980). Seit den 1980er Jahren wurde viel über die Beziehungen zwischen Depression und literarischer Kreativität geschrieben (Andreasen, 1987, Richards et al., 1988). Vermutlich ist jedoch diese Beziehung zwischen psychischer Entropie und künstlerischer Kreativität Folge bestimmter kultureller Erwartungen und der unsicheren Rolle des Künstlers und nicht notwendiger Bestandteil von Kunst oder Kreativität. Mit anderen Worten, wenn jemand, um als Künstler in einem bestimmten gesellschaftlichen Umfeld zu überleben, sich mit Unsicherheit, Vernachlässigung, Verspottung und einem Mangel an allgemein ausgedrückten Symbolen abfinden muss, wird er psychische Folgen aufgrund dieser widrigen Umstände erleben. Vasari machte sich 1550 als einer der ersten Sorgen um die Persönlichkeiten junger italienischer Künstler, damals bereits vom Manierismus beeinflusst, einem Übergangsstil zwischen Renaissance und Barock. Er war bekümmert über ein bestimmtes "Element von Wildheit und Wahnsinn", das sie "seltsam und exzentrisch" wirken ließ, wie es Künstler früher nicht gewesen seien (Vasari, 1983). In früheren Perioden, wie in der tausendjährigen ägyptischen Kultur oder im Mittelalter, waren Künstler vermutlich recht angenehme, wohlangepasste Menschen (Hauser, 1972). Natürlich haben wir einige Beispiele von großen Künstlern, wie J. S. Bach, Goethe, Dickens oder Verdi, die die behauptete Beziehung zwischen Kreativität und Neurose widerlegen.

Erinnerung an die eigene Vergangenheit

Eine Zuwendung zur "persönlichen Geschichte" hat sich, vermutlich unter dem Einfluss von Eriksons psychobiographischen Berichten über Hitler, Gorki, Luther und Gandhi (1971, 1975, 1978), in der Entwicklungspsychologie herausgebildet (siehe Cohler, 1982; Freeman, 1989; Gergen & Gergen, 1983, 1984; McAdams, 1985; Robinson, 1988; Sarbin, 1986; Schafer, 1980). Die These lautet, dass man aufgrund dessen, wie jemand seine eigene Vergangenheit betrachtet, am besten vorhersagen könne, wie sich diese Person in der Zukunft verhalten wird.

Die vier Zitate von Thomas Kuhn

aus: "Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen" (1973) sind im ersten Teil zu finden. Einer der aufregendsten Aspekte der flow-Theorie ist, dass sie bei der Erklärung helfen kann, warum bestimmte Ideen, Praktiken und Produkte angenommen, andere hingegen ignoriert oder vergessen werden. Da an diesem Punkt der Geschichte Ideen, Institutionen und Kulturen fast ausschließlich innerhalb eines Paradigmas operieren, das vom wirtschaftlichen Determinismus geprägt ist, hilft vielleicht der Gedanke, dass Geschichte durch die Freude von Menschen gelenkt wird, die sie aus verschiedenen Handlungen gewinnen oder daraus erwarten. Einen Anfang in dieser Richtung stellt Isabella Csikszentmihalyis Analyse der Gründe für den Erfolg des Jesuitenordens im 16. und 17. Jahrhundert dar (1991).

Durchbrüche

Es widerspräche der zentralen Aussage dieses Buches, wenn wir behaupteten, flow-Erfahrungen seien "gut" in dem Sinne, dass sie jemandem helfen, einen wissenschaftlichen oder anderen Erfolg zu erzielen. Es muss immer wieder betont werden, dass die Qualität der Erfahrung zählt, die flow bringt, und dass es wichtiger ist, Glück zu erlangen als Reichtum oder Ruhm. Zugleich wäre es unaufrichtig, die Tatsache zu ignorieren, dass erfolgreiche Menschen allgemein das, was sie tun, ungewöhnlich intensiv genießen. Das kann bedeuten, dass Menschen, die Freude an dem haben, was sie tun, sich gewöhnlich dadurch auszeichnen (obwohl Korrelation nicht unbedingt Kausalität bedeutet, wie wir wissen). Vor langer Zeit hat Maurice Schlick (1934) darauf hingewiesen, wie wichtig Freude bei der Aufrechterhaltung wissenschaftlicher Kreativität ist. In einer interessanten neueren Studie interviewte B. Eugene Griessman ein Potpourri von Erfolgsmenschen, von Francis H. C. Crick, dem Mitentdecker der Doppelhelix, bis zu Hank Aaron, Julie Andrews und Ted Turner. Fünfzehn dieser berühmten Persönlichkeiten füllten einen Fragebogen aus, bei dem sie dreiunddreißig Persönlichkeitsmerkmale wie Kreativität, Kompetenz und Wissen danach einordneten, wie diese ihnen zum Erfolg verholpen hatten. Am meisten (mit 9,86 von 10 Punkten) wurde Freude an der Arbeit betont (Griessman, 1987, S. 294 – 95).

Ein weiterer Indikator, wie flow mit Erfolg zusammenhängt, wird von Larson vorgeschlagen (1985, 1991). In einer Studie von Oberschülern, die eine längere Hausarbeit anzufertigen hatten, fand er, dass gelangweilte Studenten Aufsätze schrieben, die ihre Lehrer langweilig fanden. Unsichere Schüler schrieben wirre Aufsätze, und jene, die gern schrieben, lieferten Aufsätze ab, die gut lesbar waren. Dabei wurden Unterschiede in Intelligenz und Fähigkeiten bei den Schülern berücksichtigt. Daraus folgt offensichtlich, dass jemand, der bei einer Aktivität flow erlebt, ein Produkt schafft, das andere wertvoller finden.

Die erstaunliche Vielfalt von Dingen

die Erwachsene in ihrer Freizeit lernen, wird in einer Untersuchung von Allen Tough (1978) beschrieben. Siehe auch Gross (1982). Ein Gebiet, zu dem Laien ständig beitragen, ist die Medizin. Man hört immer wieder, wie Menschen (häufig Mütter) bei ihren Familienmitgliedern Auffälligkeiten feststellen, die sich als wichtig erweisen, wenn sie Experten mitgeteilt werden. Berton Roueche (1988) berichtet zum Beispiel, wie eine Frau in Neu-England, der auffiel, dass ihr Sohn und viele seiner Freunde unter arthritischen Schmerzen im Knie litten, die Ärzte von diesem seltsamen Zufall unterrichtete. Man entdeckte daraufhin das Lymesche Syndrom, ein potentiell schweres Leiden, das von Zecken übertragen wird.

Vielleicht ist es arrogant, eine Leseliste großer Philosophen anzugeben, aber es verstieße gegen die Regeln der Zunft, sie ohne jeden Verweis zu erwähnen. Also: In der Ontologie wäre Christian von Wolffs "Vernünfftige Gedanken" zu erwähnen, Kants "Kritik der reinen Vernunft", Husserls "Ideen zu einer reinen Phänomenologie" (1928) und Heideggers "Sein und Zeit" (1972). Bei den beiden letzteren wäre es gut, mit einer Einführung zu beginnen, bei Husserl mit der von Kohak (1978) und Kolakowski (1986) und für Heidegger von George Steiner (1989). Was die Ethik betrifft, würde man sich mit Sicherheit an die "Nikomachische Ethik" des Aristoteles wagen, an die Abhandlungen des Thomas von Aquin über menschliches Handeln, über Gewohnheiten und das aktive und kontemplative Leben in der "Summa Theologica", Benedikt Spinozas "Ethik" und Nietzsches "Jenseits von Gut und Böse" und die "Genealogie der Moral" (1984). Ästhetik: Alexander Baumgartens "Reflections on Poetry", Benedetto Croces Ästhetik, Santayanas "Sense of Beauty" und Collingswoods "The Principles of Art". Die 54-bändige Serie der "Great Books of the Western World", von Mortimer Adler herausgegeben und bei Encyclopaedia Britannica veröffentlicht, stellt eine gute Einführung in die Auffassungen der einflussreichsten Denker unserer Kultur dar. Die ersten beiden Bände "Synopticon", die eine Zusammenfassung der Hauptgedanken der folgenden Bücher bieten, dürften für einen Amateurphilosophen besonders nützlich sein.

Kapitel VII

Entwicklung und Komplexität

Während die Entwicklungspsychologie allgemein bewusst wertfrei geblieben ist (zumindest der Rhetorik nach, wenn nicht in der Substanz) hat die Psychologie-Fakultät der Clark-Universität bei ihren Untersuchungen der menschlichen Entwicklung eine relativ starke Wertorientierung beibehalten, aufgrund des Gedankens, dass Komplexität ein Ziel menschlichen Wachstums sei (z. B. Kaplan, 1989; Werner, 1957; Werner & Kaplan, 1956). Für neuere Versuche in der gleichen Richtung siehe Robinson (1988) und Freeman & Robinson (1998).

Einige Kritiker

Die Kritik, dass flow einen ausschließlich westlichen Bewusstseinszustand beschreibt, war eine der ersten gegen diese Theorie. Der besondere Gegensatz zwischen flow und Yu wurde von Sun (1987) hervorgehoben. Man kann nur hoffen, dass die reichen interkulturellen Beweise, die in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1991) geboten werden, die Skeptiker beruhigen, dass flow-

Erfahrungen in fast genau den gleichen Begriffen auch in absolut nichtwestlichen Kulturen erlebt zu werden scheinen.

Arbeit genießt man leichter

Die Freizeit kann für viele Menschen ein Problem sein. Das wurde schon vor längerem von Psychologen und Psychiatern erkannt. Die "Group for the Advancement of Psychiatry" beendete beispielsweise einen ihrer Berichte im Jahr 1958 mit der kühlen Bemerkung: "Für viele Amerikaner ist die Freizeit gefährlich". Zum gleichen Schluss gelangte Gussen (1967), der einige seelische Krankheiten untersuchte, die Menschen entwickeln, die sich nicht an freie Zeit anpassen können. Die Rolle des Fernsehens als Methode, die Gefahren der Muße zu verschleiern, wurde schon oft bemerkt. Conrad (1982, S. 108) schreibt etwa: "Bei der ursprünglichen technologischen Revolution ging es um Zeiteinsparung, um die Arbeitszeit zu verkürzen; die Konsumgesellschaft, die neueste Einrichtung dieser Revolution, verschwendet hingegen die gesparte Zeit, und die Institution, an die sie diesen Zweck abgibt, ist das Fernsehen ..."

Freizeitindustrie

Man kann die wirtschaftliche Bedeutung der Freizeit kaum abschätzen, weil der Wert von Staats- und Bundesland, das zur Erholung genutzt wird, die Raumkosten der Freizeitaktivitäten zu Hause und in öffentlichen Gebäuden eigentlich nicht zu berechnen sind. Direkte Kosten für Freizeit wurden in den USA bundesweit 1980 auf 160 Milliarden Dollar geschätzt, das Doppelte von 1970 unter Berücksichtigung der Inflationsrate. Der durchschnittliche Haushalt gibt etwa 5 % seines Einkommens direkt für Freizeit aus (Kelly, 1982, S. 9).

Kapitel VIII

Die Bedeutung menschlicher Interaktionen

Alle ESM-Studien zeigen, dass sich die Qualität der Erfahrung in der Gegenwart anderer Menschen verbessert und abnimmt, sobald man allein ist, selbst wenn dies freiwillig geschieht (Larson & Csikszentmihalyi, 1978, 1980; Larson, Csikszentmihalyi & Graef, 1980). Eine lebendige Beschreibung, wie und warum die eigene Einstellung von öffentlicher Meinung abhängig ist, liefert Elisabeth Noelle-Neumann (1980). Martin Heidegger (1972) hat aus philosophischer Perspektive unsere fortwährende Abhängigkeit von anderen untersucht, die intrapsychische Repräsentation anderer in uns. Damit verbundene Konzeptionen sind Charles Cooleys (1902) "verallgemeinertes Andere" und Freuds "Überich".

Die Gesellschaft anderer

Hier beziehen wir uns wiederum auf die Ergebnisse von ESM-Studien, die in der letzten Anmerkung erwähnt wurden. Dass Interaktionen mit anderen die Stimmung für den ganzen Tag verbessern, wurde auch von Lewinsohn & Graf (1973), Lewinsohn und Libet (1972), MacPhillamy & Lewinsohn (1974) und Lewinsohn et al. (1982) berichtet. Lewinsohn und seine Gruppe haben die klinischen Anwendungsmöglichkeiten der Psychotherapie entwickelt, die auf der Maximierung angenehmer Aktivitäten und Interaktionen beruht. Wenn man eine auf flow

basierende Therapie entwickeln würde – und Schritte in diese Richtung wurden bereits in der medizinischen Fakultät der Universität Mailand unternommen –, wäre das ein Weg, den man einschlagen sollte. Es bedeutet, dass man versucht, die Häufigkeit und Intensität optimaler Erfahrungen zu vergrößern, statt das Vorkommen negativer zu verringern.

Paviane

Stuart Altmann (1970) und Jeanne Altmann (1970, 1980) sind vermutlich die Experten für soziale Beziehungen unter Primaten. Ihre Arbeiten lassen den Schluss zu, dass die Rolle der Geselligkeit zum Überleben bei Primaten einen guten Anhaltspunkt dafür bietet, wie und warum sich menschliche soziale "Instinkte" entwickelten.

Menschen sind flexibel

Patrick Mayer benutzte in seiner Dissertation (1978) die ESM für das Sammeln von Daten, die uns zuerst auf die Tatsache aufmerksam machten, dass Teenager das Zusammensein mit Freunden als eine der erfreulichsten, aber zugleich angstproduzierendsten und langweiligsten Aktivitäten ihres Tagesablaufes bezeichneten. Dies traf allgemein nicht auf andere Aktivitäten zu, die entweder immer langweilig oder immer erfreulich waren. Seitdem wurden die Ergebnisse bei Erwachsenen bestätigt.

Menschliche Beziehungen sind formbar

Dies ist eine der Grundannahmen des symbolischen Interaktionismus in der Soziologie und Anthropologie (siehe Goffman 1977, 1981; Suttles, 1972). Dies liegt auch der systemischen Familientherapie zugrunde, vgl. Jackson (1957), Bateson (1978), Bowen (1978) und Hoffman (1982).

Sonntagmorgen

Schon um die Jahrhundertwende in Wien fiel auf, dass Menschen am Sonntagmorgen ungewöhnlich stark zum Selbstmord neigen (siehe Ferenczi, 1950). Man schrieb es damals jedoch komplizierteren Gründen zu als wir hier.

Die Literatur über Fernsehen

ist so umfangreich, dass selbst eine kurze Zusammenfassung den Rahmen hier sprengen würde. Einen einigermaßen vollständigen Überblick bieten Kubey & Csikszentmihalyi (1990). Angesichts des Umfangs dieses Phänomens und seiner gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Implikationen kann man bei diesem Thema nur sehr schwer wissenschaftliche Objektivität wahren. Manche Forscher verteidigen es ausdrücklich und behaupten, dass Fernsehzuschauer durchaus fähig seien, das Fernsehen zu eigenen Zwecken und zum Vorteil zu nutzen, während andere die Daten so deuten, dass Fernsehschende passiv und unzufrieden werden. Es erübrigt sich, zu sagen, dass der Autor zur zweiten Gruppe gehört.

Die Schlussfolgerung, dass Drogen nicht bewusstseinsweiternd sind

beruht auf Interviews mit etwa 200 Künstlern, die unser Team in den vergangenen 25 Jahren befragte (siehe Getzels & Csikszentmihalyi, 1965, 1976; Csikszentmihalyi, Getzels & Kahn, 1984). Künstler neigen zwar dazu, Drogenerfahrungen zu glorifizieren, doch ich bin bislang noch auf kein kreatives Werk gestoßen (oder zumindest eines, das der Künstler selbst für gut hielt), das vollständig unter dem Einfluss von Drogen geschaffen wurde.

Unsere neueste Forschung mit begabten Jugendlichen

zeigt, dass viele ihre Fähigkeiten nicht entwickeln, aber nicht weil es ihnen an kognitiver Intelligenz mangelt, sondern weil sie nicht ertragen können, allein zu sein. Sie werden von ihren Altersgenossen überrundet, die das schwierige Lernen und Üben aushalten können, die zur Ausbildung eines Talents gehören (für einen ersten Bericht über dieses Thema siehe Nakamura, 1991 und Robinson, 1986). In einer späteren Untersuchung wurden talentierte Mathematikschüler einer Oberschule in jene unterteilt, die sich nach objektiven und subjektiven Kriterien in der Abschlussklasse immer noch für Mathematik interessierten, und jene, auf die das nicht zutraf. Man fand heraus, dass die interessierten Schüler 15 % ihrer wachen Zeit außerhalb der Schule lernten, 6 % bei strukturierten Freizeitaktivitäten verbrachten (wie ein Musikinstrument spielen, Sport treiben) und 14 % bei unstrukturierten Aktivitäten, wie mit Freunden zusammensein. Für die nicht mehr interessierten betragen die jeweiligen Prozentzahlen 5 %, 2 % und 26 %. Da jeder Prozentpunkt etwa einer Stunde pro Woche entspricht, bedeuten die Zahlen, dass interessierte Schüler eine Stunde pro Woche mehr beim Lernen als bei unstrukturierten Aktivitäten verbrachten, während die nicht mehr interessierten 21 Stunden mehr Gesellschaft suchten als lernten. Wenn ein Jugendlicher ausschließlich von der Gesellschaft seiner Altersgenossen abhängig wird, besteht kaum eine Chance, eine komplexe Fähigkeit zu entwickeln.

Monogamie

Einigen Soziobiologen zufolge hat Monogamie absolute Vorteile gegenüber anderen Paarungskombinationen. Wenn wir annehmen, dass Geschwister einander umso mehr helfen, je mehr gemeinsame Gene sie haben, helfen Kinder aus monogamen Ehen einander mehr, weil sie mehr Gene gemeinsam haben als Kinder, deren Eltern nicht die gleichen sind. Unter Auslesedruck erhalten Kinder monogamer Eltern mehr Hilfe, überleben leichter und reproduzieren proportional häufiger als Kinder von polygamen Paaren, die in einer ähnlichen Umgebung aufwachsen. Wenn wir von der biologischen zur kulturellen Ebene der Erklärung überwechseln, scheint klar, dass unter gleichen Bedingungen stabile monogame Paare sowohl bessere psychologische als auch finanzielle Mittel für die Kinder bereitstellen können. Vom rein wirtschaftlichen Standpunkt scheint Reihenmonogamie (oder Scheidungshäufigkeit) eine wenig wirksame Weise zu sein, Einkommen und Besitz zu verteilen. Für die Notlage der Einelternfamilien in wirtschaftlicher und anderer Hinsicht siehe z. B. Hetherington (1979), McLanahan (1988) und Tessman (1978).

Familienkomplexität

Wenn wir uns an Pagels' (1988) Definition von Komplexität halten, könnte man auch sagen, dass Familien, deren Interaktionen schwieriger zu beschreiben sind und deren zukünftige Interaktionen schwieriger auf der Grundlage des gegebenen Wissens vorherzusagen sind, komplexer sind als eine Familie, die leichter zu beschreiben und vorherzusagen ist. Man würde vermutlich sehr

ähnliche Ergebnisse erzielen, wenn Komplexität nach Integration und Differenzierung gemessen würde.

Jugendliche in Vororten

Der Anthropologe Jules Henry (1965) beschrieb sehr kenntnisreich, was das Aufwachsen in einer Vorortgemeinde vor einer Generation bedeutete. Schwartz (1987) verglich Gemeinschaften im Mittleren Westen darin, welche Möglichkeiten sie Heranwachsenden gaben, mit denen sie Freiheit und Selbstrespekt erfahren konnten. Sie fanden von einer Gemeinde zur anderen auffallende Unterschiede, was den Schluss nahelegt, dass Verallgemeinerungen, was Jungsein in unserer Gesellschaft bedeutet, nicht sehr genau sein können.

Wenn die Eltern mehr redeten

In einer Studie von Jugendlichen in einer sehr anerkannten Vorortschule fanden wir heraus, dass die Jugendlichen zwar 12,7 % ihrer wachen Zeit mit den Eltern verbrachten, doch die Zeit allein mit dem Vater belief sich bloß auf fünf Minuten am Tag, wovon die Hälfte mit Fernsehen zugebracht wurde (Csikszentmihalyi & Larson, 1984, S. 73). Man kann sich nur schwer vorstellen, wie in einer so kurzen Zeitspanne eine sinnvolle Kommunikation über Werte zustande kommen soll. Vielleicht stimmt es, dass auch hier die Qualität zählt, aber jenseits einer bestimmten Schwelle hat Quantität Einfluss auf Qualität.

Schwangerschaften bei Teenagern

Die USA sind inzwischen vor allen anderen entwickelten Ländern führend bei Teenagerschwangerschaften, -abtreibungen und -geburten. Von 1000 Mädchen zwischen 15 und 19 werden 96 jährlich schwanger. An zweiter Stelle steht Frankreich mit 43 Schwangerschaften pro Tausend (Mall, 1985). Die Anzahl der nichtehelichen Geburten bei Teenagern hat sich zwischen 1960 und 1980 verdoppelt (Schiamberg, 1988, S. 718). In den 1980er Jahren schätzte man, dass 40 % der 14-Jährigen mindestens einmal schwanger wurden, ehe sie zwanzig Jahre alt waren (Wallis et al., 1985).

Positive Stimmung bei Freunden

Wenn Teenager mit Freunden zusammen sind, berichten sie von einem deutlich höheren Grad an Glück, Selbstachtung, Kraft und Motivation, aber von niedrigeren Graden an Konzentration und kognitiver Funktion als in anderen sozialen Kontexten (Csikszentmihalyi & Larson, 1984). Das Gleiche gilt für alte Menschen, die wir mit der ESM untersuchten. Verheiratete Erwachsene und pensionierte Paare berichten von positiveren Stimmungen, wenn sie mit Freunden zusammen sind, als mit dem Partner oder Kindern und anderen Menschen.

Instrumental – expressiv

Die Unterscheidung zwischen diesen beiden Funktionen wurde in der soziologischen Literatur von Talcott Parsons (1942) eingeführt. Siehe Schwartz für zeitgenössische Anwendung (1987). Er behauptet, eines der Hauptprobleme bei Jugendlichen sei, zu wenige Möglichkeiten für

expressives Verhalten innerhalb der Grenzen der Gesellschaft zu haben. Daher müssten sie sich eines abweichenden Verhaltens bedienen.

Irrationalität wirtschaftlicher Methoden

Max Weber (1922) meint in seinem berühmten Essay über die protestantische Ethik, dass die augenscheinliche Rationalität der wirtschaftlichen Kalkulation täusche. Schwere Arbeit, Sparen, Investieren, die gesamte Wissenschaft von Produktion und Konsum, seien nur gerechtfertigt, weil man glaube, sie machten das Leben glücklicher. Weber meint jedoch, dass diese Wissenschaft nach der Perfektionierung ihre eigenen Ziele entwickle, die auf der Logik von Produktion und Konsum beruhen und nicht auf dem Glück der Menschen. Dann höre wirtschaftliches Verhalten auf, rational zu sein, weil es nicht mehr von dem Ziel geleitet werde, das es ursprünglich rechtfertigte. Webers Argument kann man auf viele andere Aktivitäten anwenden, die sich nach der Entwicklung deutlicher Ziele und Regeln von den ursprünglichen Zielen lösen und aus intrinsischen Gründen verfolgt werden – weil sie Spaß machen. Weber selbst erkannte dies und klagte, der Kapitalismus, der als religiöse Berufung seinen Ausgang nahm, sei mit der Zeit zu einem bloßen Sport für Unternehmer verkommen, zu einem Eisenkäfig für alle anderen (Siehe auch Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton, 1981, Kap. 9).

Kapitel IX

Stress

Hans Selye, der seit 1934 die Physiologie von Stress untersuchte, definierte diesen als ein verallgemeinertes Resultat, ob seelisch oder körperlich, von Ansprüchen an den Körper (1981). Einen wichtigen Durchbruch bei der Untersuchung der psychologischen Wirkungen solcher Ansprüche war die Entwicklung einer Skala, die zu messen versucht, wie schwerwiegend diese sind (Holmes & Rahe, 1967). Auf dieser Skala wird der größte Stress durch den "Tod des Partners" verursacht und hat den Wert 100. "Hochzeit" hat den Wert 50, "Weihnachten" den von 12. Mit anderen Worten, die Wirkung von vier Weihnachtsfesten gleicht fast der Belastung, wenn man heiratet. Man muss anmerken, dass negative wie positive Ereignisse Stress verursachen können, da beide "Ansprüche" darstellen, an die man sich anpassen muss.

Unterstützung

Von den verschiedenen Hilfsquellen, die die Wirkung von belastenden Ereignissen abmildern, wurden soziale Unterstützungen oder ein soziales Netz am ausgiebigsten untersucht (Lieberman et al., 1979). Familie und Freunde stellen oft materielle Hilfe, emotionale Unterstützung und benötigte Informationen zur Verfügung (Schaefer, Coyne & Lazarus, 1981). Aber schon Interesse an anderen Menschen scheint Stress zu mildern: "Jene, die sich um andere Menschen sorgen und über das Selbst hinausdenken, erfahren weniger belastende Erlebnisse, und Stress hat weniger Wirkung im Hinblick auf Unsicherheit, Depression und Feindseligkeit; sie unternehmen aktivere Versuche, ihr Problem zu bewältigen" (Crandall, 1984, S. 172).

Bewältigungsstile

Stress wird durch den Bewältigungsstil eines Menschen gemildert. Der gleiche Vorfall kann positive oder negative Wirkung haben, je nach den inneren Ressourcen eines Menschen. Der Begriff Abhärtung wurde von Salvatore Maddi und Suzanne Kobasa geprägt, um die Neigung mancher Menschen zu beschreiben, auf Bedrohungen zu reagieren, indem sie sie in bewältigbare Herausforderungen verwandeln. Die drei Hauptkomponenten von Abhärtung sind Verpflichtung an die Ziele, ein Gefühl der Selbstkontrolle und Freude an Herausforderungen (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). Ein ähnlicher Begriff ist Vaillants (1977) Konzept der "reifen Abwehr", Lazarus' Konzept der "Bewältigung" (Lazarus & Folkman, 1984) und das Konzept der "Persönlichkeitsstärke", die in deutschen Untersuchungen von Noelle-Neumann gemessen wird (1983, 1985). Diese Bewältigungsstile – Abhärtung, reife Abwehr und transformative Bewältigung – haben viele Aspekte mit der autotelischen Persönlichkeit gemeinsam, die wir in diesem Buch beschreiben.

Mut

Dass Menschen Mut als vornehmlichen Grund für die Bewunderung anderer betrachten, geht aus den Daten meiner Drei-Generationen-Familienstudie hervor, die Bert Lyons für seine Dissertation analysierte (1988).

Transformatorische Fähigkeiten bei Jugendlichen

Aus einer Langzeitstudie mit ESM (Freeman, Larson & Csikszentmihalyi, 1986) geht hervor, dass ältere Jugendliche ebenso viele negative Erlebnisse mit der Familie, Freunden und allein haben wie jüngere, sie aber gelassener deuten – d. h. Konflikte, die mit 13 tragisch erscheinen, erscheinen mit 17 absolut lösbar.

Die Entdeckung neuer Ziele

Dass das Selbst aufgrund verschiedenster Erfahrungen komplexer wird, ebenso wie ein kreatives Gemälde aus der Interaktion zwischen Künstler und Material entsteht, wurde von Csikszentmihalyi (1985a) und Csikszentmihalyi & Beattie (1979) vertreten.

Künstlerische Entdeckung

Der Prozess der Problemfindung oder Entdeckung in der Kunst wurde in einer Reihe von Aufsätzen beschrieben, beginnend mit Csikszentmihalyi (1965). Der letzte in dieser Reihe stammt von Csikszentmihalyi & Getzels (1989). Siehe auch: Getzels & Csikszentmihalyi (1976). Sehr kurz gefasst zeigen unsere Ergebnisse, dass Kunststudenten, die 1964 in der hier beschriebenen Weise malten (d. h. sie traten ohne eine ausgeprägte Vorstellung von dem erwarteten Bild vor die Leinwand), 18 Jahre später – nach den Maßstäben anderer Künstler – auffallend erfolgreicher waren als ihre Altersgenossen, die das fertige Produkt bereits gedanklich vorgeplant hatten. Andere Charakteristika, wie technische Kompetenz, machten in den beiden Gruppen keinen Unterschied aus.

Realistische Ziele

Erwachsene, die sich langfristigen Zielen verpflichten, bei denen sie nur wenige kurzfristige Belohnungen ernten, sollen weniger mit ihrem Leben zufrieden sein als Menschen, die sich leichtere, kurzfristige Ziele setzen (Bee, 1987, S. 373). Dagegen meint das flow-Modell, dass zu leichte Ziele ebenso Unzufriedenheit auslösen. Beide Extreme lassen nicht zu, das Leben vollkommen zu genießen.

Kapitel X

Sorokin

arbeitete seine Klassifikation der Kulturen in den vier Bänden seiner "Social and Cultural Dynamics" aus, die 1937 erschienen. (Eine gekürzte einbändige Ausgabe mit dem gleichen Titel erschien 1962 in den USA.) Sorokins Arbeit ist von der Soziologie fast vollständig vergessen, vielleicht aufgrund seines altmodischen Idealismus, vielleicht, weil er in den wichtigen fünfziger und sechziger Jahren von seinem theoretisch versierteren Kollegen Talcott Parsons überschattet wurde. Vermutlich wird dieser ungeheuer gebildete und methodisch innovative Gelehrte irgendwann die verdiente Anerkennung bekommen.

Abläufe in der Entwicklung des Selbst

Sehr ähnliche Theorien über die Entwicklungsstadien, die zwischen auf das Selbst gerichteter und auf die Gesellschaft gerichteter Aufmerksamkeit wechseln, wurden von Erikson (1971) entwickelt, der glaubt, Erwachsene müssten ein Gefühl der Identität, dann der Intimität, dann der Generativität entwickeln und schließlich das Stadium der Integrität erreichen; weitere Theorien stammen von Maslow (1977), dessen Hierarchie der Bedürfnisse von körperlicher Sicherheit zur Selbstverwirklichung durch Liebe und Zugehörigkeit führt, von Kohlberg (1984), der meint, dass die moralische Entwicklung mit einem Gefühl für richtig und falsch, beruhend auf Eigeninteresse, beginnt und mit Ethik, auf universellen Prinzipien beruhend, endet, von Loevinger (1976), die die Ich-Entwicklung von der impulsiven selbstschützenden Handlung zu einem Gefühl der Integration mit der Umwelt sah. Helen Bee (1987, besonders Kapitel 10 und 13) gibt eine gute Zusammenfassung dieser und anderer "spiralförmiger" Modelle der Entwicklung.

Auftauchen des Bewusstseins

Jaynes (1977) unternahm einen Vorstoß bei der Spekulation, wie sich das Bewusstsein beim Menschen herausentwickelte. Er schreibt es der Tatsache zu, dass sich die Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte seiner Schätzung nach erst vor etwa 3000 Jahren entwickelte. Siehe auch Alexander (1987) und Calvin (1986). Natürlich bleibt diese faszinierende Frage vermutlich für immer außerhalb der Reichweite absoluter Sicherheit.

Das Innenleben von Tieren

In welchem Ausmaß Tiere Gefühle haben, die denen des Tieres Mensch ähneln, wurde ausgiebig diskutiert. Siehe von Uexküll (1921). Untersuchungen von Primaten, die mit Menschen kommunizieren, scheinen anzudeuten, dass einige sogar ohne konkrete Reize Gefühle haben, d. h.

sie können in Erinnerung an einen verschwundenen Gefährten traurig sein, doch die Beweise auf diesem Gebiet scheinen noch nicht schlüssig zu sein.

Das Bewusstsein der Menschen vor Erfindung der Schriftsprache

Der Anthropologe Robert Redfield (1955) argumentierte mit vielen anderen, dass Stammesgesellschaften zu einfach und homogen waren, als dass die Angehörigen eine reflektive Haltung gegenüber ihren Einstellungen und Handlungen einnehmen konnten. Ehe die erste urbane Revolution vor etwa 5000 Jahren Städte ermöglichte, neigten die Menschen dazu, die von ihrer Kultur dargestellte Wirklichkeit zu akzeptieren, ohne große Fragen zu stellen. Sie hatten keine Alternative außer der Konformität. Andere, wie der Anthropologe Paul Radin (1927) haben behauptet, unter "Primitiven" ausgeprägte philosophische Intelligenz und Freiheit des Bewusstseins gefunden zu haben. Es ist zu bezweifeln, dass diese alte Debatte bald zu einem Abschluss kommen wird.

Religion und Entropie

Siehe z. B. Hegels Aufsatz aus dem Jahr 1798, der erst 110 Jahre später veröffentlicht wurde: "Der Geist des Christentums und sein Schicksal", in dem er über die Veränderungen nachdenkt, die die christlichen Lehren erfahren haben, nachdem sie in der Kirche verankert waren.

Evolution

Zahlreiche Gelehrte und Wissenschaftler aus den verschiedensten Bereichen haben ihre Überzeugung zum Ausdruck gebracht, dass das wissenschaftliche Verständnis der Evolution, unter Berücksichtigung der menschlichen Ziele und der Gesetze des Universums, eine Grundlage für ein neues Sinnsystem bilden wird. Siehe z. B. Burhoe (1976), Campbell (1965, 1975, 1976), Csikszentmihalyi & Massimini (1985), Huxley (1942), Mead (1973), Medawar (1962) und Waddington (1970). Auf diesem Glauben kann vielleicht eine neue Zivilisation errichtet werden. Aber die Evolution garantiert noch keinen Fortschritt (Nitecki, 1988). Vielleicht wird die Menschheit aus dem evolutionären Prozess sogar gänzlich ausgeschlossen. Ob dies eintritt oder nicht, hängt in hohem Maße von den Entscheidungen ab, die wir treffen werden. Und diese Entscheidungen werden vermutlich klüger ausfallen, wenn wir begreifen, wie die Evolution funktioniert.