

Was finden die Menschen am Golfsport?

Jeder von uns hat schon einmal die Situation erlebt, egal wo auch immer, die man mit den Worten umschreiben kann: „Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt!“ In der Sportart Golf ist diese Gang und Gäbe.

Gerade dieses macht diese Sportart so populär und für jedes Alter zugänglich. Es wurde schon öfter von uns, der WGTF, betont, geeignet von 6 bis 66 und darüber hinaus. Viele haben den Versuch gemacht darüber vieles und manches zum Ausdruck zu bringen. Geschrieben wird über die körperliche und mentale Belastung/Beanspruchung, und dessen Auswirkung auf den Menschen, der diese Sportart betreibt, aber das ist nicht alles.

„Was ist so faszinierend an der Sportart und was gibt diese Sportart demjenigen, der sie betreibt?“

Dieser Frage sind wir von der WGTF of Austria nachgegangen und haben durch einen Wissenschaftler des Institut's für **BioLogik** die Antwort erhalten. Lesen sie diesen Artikel aufmerksam durch, vielleicht erleben sie schon beim Lesen das Bedürfnis sofort zum Golfplatz zu fahren und eine Runde Golf zu spielen. Unsere Meinung geht noch weiter, lesen sie es zweimal, vielleicht gelingt es, wie auch uns, dieses Gefühl auf die anderen Lebensbereiche zu übertragen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Zlatan Siric-Bernhard

Sportdirektor der WGTF of Austria

Andreas Schnabel

Institut für **BioLogik** der
Führung und Fortbildung

Neckarstaden 4

69117 Heidelberg

Tel.: 06221 6162 99

Flow erleben

Die biologische Grundlage für Lust an Leistung

Der Mensch ist von Natur aus aktiv. Er ist darauf programmiert, seine Trieb- und Aktionspotentiale einzusetzen - nur so erreicht er natürlicherweise den Lohn: Die intensive und vielfältige Lust der Triebbefriedigung. Mit seinem Großhirn hat der Mensch in diese "Lust-Unlust-Ökonomie" (Lorenz) eingegriffen: Er will die Lust ohne Anstrengung, er will sich verwöhnen. Tatsächlich führt aber Verwöhnung zu Zivilisationskrankheiten, zu hoher Aggressivität, zu Unzufriedenheit und Drogenkonsum.

Wie aber lassen sich in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft, in unserer technischen Zivilisation, Anstrengung und Lust wieder(!) organisch miteinander verbinden?

Zunächst halten wir fest, dass es durchaus möglich ist, Anstrengung mit Lust zu erleben. Betrachten wir einmal den Bergsteiger! Er empfindet das Klettern selbst schon als lustvoll, nicht erst das Erreichen des Gipfels. "Eines der schönsten Erlebnisse beim Klettern", zitiert Csikszentmihalyi (1987) einen Bergsteiger, "besteht darin, die Möglichkeit jeder einzelnen Position herauszufinden. Jede weist unendlich viele Gleichgewichtsvariationen auf, und aus diesen nun die beste herauszutüfteln, sowohl in Bezug auf die jetzige wie auf die nächste Position, das ist wirklich toll!" Ähnlich äußerten sich andere von Csikszentmihalyi befragten Bergsteiger - und nicht nur diese. Auch Chirurgen, Schachspieler, Rocktänzer, Basketballspieler, Künstler erleben ihre anstrengenden Tätigkeiten mit intensiver Lust. Csikszentmihalyi

bezeichnet diesen "besonderen dynamischen Zustand", dieses "holistische Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit", insbesondere in einer anstrengenden Tätigkeit, als "Flow". Er will damit sagen, dass die Person vollkommen in die Aktion „hineinfließt“.

Flow – Die Lust des Neugiertriebs

Csikszentmihalyi beschreibt das Flow-Erlebnis sehr ausführlich, aber er kann keine Erklärung dafür geben. Dies gelingt mit Hilfe der Verhaltensbiologie: Das Flow-Erlebnis erweist sich als die Lust des Neugiertriebes!

Daß es - auch bei höheren Tieren schon - einen Neugiertrieb gibt, ist unbestritten. Der auslösende Reiz ist das Neue, das Unbekannte. Ist der Reiz nicht vorhanden, suchen wir ihn auf. Wir sind "neugierig" auf das Neue, wir strengen uns an, Neues zu finden. Haben wir es gefunden, machen wir es uns bekannt, wir verwandeln Unbekanntes in Bekanntes - und da das Unbekannte mit Unsicherheit verbunden ist - Unsicherheit in Sicherheit. Das heißt: Der Neugiertrieb ist in Wirklichkeit ein Sicherheitstrieb, das Flow-Erlebnis die Lust des Sicherheitstriebes.

Diese Erkenntnis ist von zentraler Bedeutung, denn sie zeigt, unter welchen Umständen wir Anstrengung mit Lust erleben. Wir erleben Anstrengung dann als Lust, wenn wir Herausforderungen bestehen, Probleme lösen, Risiken bewältigen, Unsicherheit in Sicherheit verwandeln, kurz: den Sicherheitstrieb befriedigen.

Die Bedingungen für Flow

Nun können wir zeigen wie eine Tätigkeit gestaltet sein muss, damit man Flow erleben kann. Der Akteur muss auf der Basis von Sicherheit und Kompetenz immer weiter "ausgreifen" können. Er muss neue Aufgaben zu lösen bekommen - seien es andersartige oder schwierigere, oder er muss Gelegenheit erhalten, selbst neue Probleme zu finden und in Angriff zu nehmen, er braucht Freiräume für Eigenverantwortung und Kreativität.

Fassen wir zusammen:

1. In der Tätigkeit selbst muss Flow stecken, sonst kann man keinen herausholen. Der Faktor „Unsicherheit“ ist die Bedingung dafür, dass die Sicherheit wiederhergestellt werden kann. Das Neue, das Unbekannte ist der Reiz, der die Flowaktivität auslöst.
2. Die persönlichen Fähigkeiten und die Herausforderung müssen im Gleichgewicht sein. Ist die Herausforderung zu groß, dann führt das schnell in den Bereich der Angst, ist dagegen die Fähigkeit größer als die Herausforderung, dann befindet man sich schnell in der Zone der Langeweile.
3. Wenn sich jemand in seiner Tätigkeit weiterentwickelt – sei es durch Erfahrung oder durch Training -, dann muss er auch die Chance haben neue, anspruchsvollere Herausforderungen zu meistern. In der größeren Herausforderung liegt die Chance auf neuen und intensiven Flow.
4. Die eigenen Stärken erkennen und einsetzen. Flow entsteht dann, wenn die Herausforderung der persönlichen Disposition entspricht. Einen Mensch mit Höhenangst in das Gebirge zu führen erzeugt keinen Flow sondern Angst und Frustration.

LITERATUR

Csikszentmihalyi, M.: Das Flow-Erlebnis, Stuttgart 1987

Lorenz, K.: Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit, München 1973

v. Cube, Dehner, Schnabel: Führen durch Fordern, München 2003