

Beschreibung anhand eines Beispielen:

Mikro- Flow

Ein berühmter russischer Schachspieler wurde einmal gefragt, warum aus seinem Land so viele Schachmeister kommen. Weil, antwortete er, es während des größten Teils des Jahres in diesem Land nichts anderes gibt, was du machen kannst. Befindet sich ein Mensch im Zustand des Reizmangels, hat er zwei Möglichkeiten. In der Alltags- oder Berufsroutine kann er seine äußere Situation oft nicht verändern. Csiksz. Hat herausgefunden, dass sich die Menschen dann durch kleine unauffällige Tätigkeiten zusätzliche Reize schaffen und dadurch auf einem niedrigen Niveau einen Zustand der Homöostase erreichen, den Csiksz. "Mikro-flow" nennt. In systematischen Beobachtungsreihen wurden als typische mikro-flow Aktivitäten entdeckt: ritzeln, pfeifen, mit Freunden scherzen, auf Gegenständen herumkauen, rauchen, sich über die Haare/das Gesicht streichen, eine Melodie summen oder esoterische Rituale vollziehen. Als Personen aufgefordert wurden, auf ihre mikro-flow Aktivitäten zu verzichten, berichteten sie von Kontrollverlust und Verhaltensstörung. Wenige waren fähig oder bereit, länger als 24 Stunden ohne diese Tätigkeiten auszukommen. Diese Rituale reduzieren zwar Langeweile, tragen aber nur wenig zur positiven Qualität einer Erfahrung bei (Csiksz., S. 78/79 und 331). Wenn mikro-flow im TT- Training auftritt, sind die Spieler nicht motiviert genug.

Was Flow im Tischtennis ausmachen kann

In der Rückrunde der Saison 2001/2002 geht es zwischen unserer Zweiten und dem TuS Hiltrup um den Aufstieg in die Oberliga. Unsere jungen Spieler Jan und Benne sind mit Sebastian aus der Hiltruper Mannschaft befreundet. Jan gewinnt gegen Sebastian den ersten Satz, verliert den zweiten nach deutlicher Führung. Ich frage Benne, wie er Jans Aussichten im dritten Satz einschätzt: " Wenn Sebastian sich in einen Rausch spielt, dann verliert Jan." Im dritten Satz traue ich meinen Augen nicht. Sebastian, ein Linkshänder, spielt fast nur noch schnelle VHT und trifft fast immer. Jan verliert klar. Ich habe gestern noch einmal mit Jan über dieses Spiel und Bennes Kommentar gesprochen: "Das ist mir gegen den schon öfter passiert", sagte Jan.

Was war also passiert?

Sebastian scheint die Fähigkeit zu haben, sich im Wettkampf in flow hineinzuspielen.

Flow = Phänomenologie der Freude

- 1. Wir fühlen uns der Aufgabe gewachsen,*
- 2. können uns auf unser Tun konzentrieren,*
- 3. weil die Aufgabe deutliche Ziele beinhaltet,*
- 4. und unmittelbare Rückmeldung liefert.*
- 5. Wir handeln mit tiefer, müheloser Hingabe, die Sorgen des Alltags sind weg,*
- 6. erleben ein Gefühl von Kontrolle über die Tätigkeiten.*
- 7. Die Sorgen um das Selbst verschwinden, aber nachher ist das Selbstgefühl gestärkt wieder da.*
- 8. Das Gefühl für Zeitabläufe ist verändert. Länger andauernde Tätigkeiten scheinen gekürzt (gerafft); in Situationen, in denen sehr schnell reagiert werden muss, erscheint die Zeit gedehnt.*