

Musikermedizin

Üben im Flow - das Geheimnis der Meister

Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode

A. Burzik, Bremen

Zusammenfassung

Flow ist der psychologische Fachbegriff für die außerordentliche Erfahrung des vollkommenen Aufgehens in einer Tätigkeit, des selbstvergessenen Eintauchens in ein engagiertes Tun. Handeln im Flow zeichnet sich durch Mühelosigkeit, Eleganz und Effektivität aus. Es geht mit einer Reihe günstiger psychophysischer Wirkungen einher.

Flow-Erfahrungen sind Ausdruck einer tranceartigen, ganzheitlichen Arbeitsweise des Gehirns. Modelle und Ergebnisse der neurophysiologischen Tranceforschung bieten daher Ansätze, die hohe Attraktivität des Flow-Erlebens, seine günstigen psychophysischen Eigenschaften sowie seine enge Beziehung zu kreativen Prozessen zu erklären.

Basierend auf den Ergebnissen der Flow-Forschung wird hier eine Übemethode vorgestellt, die das Entstehen von Flow-Erfahrungen unmittelbar fördert und die selbstregulativen Fähigkeiten des Körpers in diesen Zuständen für die tägliche Übepaxis gezielt nutzbar macht. Sie verbindet spielerischen Ausdruck mit einer tiefen Integration von Bewegungsabläufen in das sensomotorische Körpergefühl und ist daher sowohl effektiv als auch physisch wie psychisch befriedigend.

Wichtige Aspekte der Methode sind

- der Kontakt zum Instrument
- die Entwicklung des Klangeinns
- das Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper
- der spielerische Umgang mit dem Studienmaterial

Vor allem für angehende wie praktizierende Berufsmusiker ist *Üben im Flow* von hohem präventiven, übehgienischen Wert.

Schlüsselwörter

Flow, ganzheitliche körperorientierte Übemethode, präventive Übehgiene, Trance

Summary

Practising in Flow - the Secret of the Masters

Flow is the psychological term for those extraordinary experiences of delving deeply into an activity. Acting in flow is characterized by effortlessness, elegance and effectivity. There are positive psycho-physiological effects going along with this special state of consciousness.

Flow-experiences are expressions of a trance-like, holistic mode of operation of the brain. Theories and results of the neurophysiological trance research therefore provide clues which allow to explain the high attractivity of flow-experiences, their favorable psycho-physiological features and their close relationship to creative processes.

Based on the results of the research into flow here a special method of daily instrumental practice is being introduced which directly furthers the generating of flow-experiences and thereby makes use of the body's self-regulating abilities in these extraordinary states. The method connects playful expression with a deep integration of movements into the sensomotoric body feeling. It therefore is experienced by musicians as being highly effective as well as physically and emotionally satisfying.

Important aspects of this method are

- The contact with the instrument
 - The development of the sense of sound
 - The feeling of effortlessness
 - The playful handling of the study material
- Especially for professional musicians *Practising in Flow* is of high preventive, 'practising hygienic' value.

Keywords

flow, holistic body-oriented practising (practicing) method, preventive practising (practicing) hygiene, trance

Handeln im Flow - das ist tiefe Versunkenheit in eine Aufgabe, selbstvergessenes Eintauchen in ein engagiertes und doch müheloses Tun. Jeder Musiker kennt diese beglückenden Momente. Flow-Erfahrungen sind Ausdruck einer *tranceartigen, ganzheitlichen* Arbeitsweise des Gehirns, die das Bewusstsein ordnet und selbst hoch komplexe Aktivitäten leicht und anstrengungslos ablaufen läßt. In den letzten Jahren ist zunehmend die Bedeutung und das kreative Potenzial dieses besonderen Bewusstseinszustandes für die verschiedensten Tätigkeitsfelder, Künste und körperlichen Disziplinen entdeckt worden. Hier soll nun eine Übermethode vorgestellt werden, die das Eintauchen in das eigene Spiel unmittelbar fördert und die selbstregulativen Fähigkeiten des Körpers in diesen Zuständen für die tägliche Übep Praxis gezielt nutzbar macht. Sie verbindet spielerischen Ausdruck mit einer tiefen Integration von Bewegungsabläufen in das sensomotorische Körpergefühl und ist daher sowohl effektiv als auch physisch wie psychisch befriedigend.

1. Die Flow-Erfahrung

Flow-Erfahrungen sind so alt wie die Menschheit. Aus dem vierten vorchristlichen Jahrhundert stammt eine der ältesten Beschreibungen, die Parabel von Ting, dem Koch des Fürsten Wen-hui, aus den *Inneren Kapiteln* der Schriften des Tschuang-Tse:

Der Koch Ting zerlegte einen Ochsen für den Fürsten Wen-hui. Mit jedem Schlag seiner Hand, jedem Hochziehen seiner Schulter, jeder Bewegung seines Fußes, jedem Stoß seines Knies ließ er das Messer schwirrend sausen, und alles war in so vollendetem Rhythmus, als tanzte er den Tanz des Maulbeerhaines oder schlug den Takt zur Tsching-schu-Musik. Der Fürst beglückwünscht ihn zu seiner großen Geschicklichkeit, aber der Koch bestreitet, dass es eine Frage der Geschicklichkeit sei: „Worum es mir geht, das ist der Weg, das ist mehr als Geschicklichkeit. . . . Wahrnehmung und Verständnis sind an einen Stillstand gekommen, und der Geist bewegt sich, wohin er will.“ (8:396)

Die außergewöhnliche Erfahrung des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit wurde erstmals Anfang der 70er Jahre von Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschik-ßent-mihaji), einem amerikanischen Psychologen ungarischer Abstammung, im Rahmen der Erforschung kreativer Prozesse entdeckt und in ihren Entstehungsbedingungen untersucht (4). Nach Csikszentmihalyi sind es Erfahrungen eines zutiefst wohlthuenden, das Bewusstsein ordnenden Zustands, der mit einem Gefühl großer

Kompetenz und Befähigung einhergeht. In ihren intensivsten Ausprägungen stellen sie Momente höchsten Glücks dar, Erlebnisse der Selbsttranszendenz und Verschmelzung mit einem größeren Ganzen, die z.T. ein Leben lang erinnert werden. Da in vielen Interviews, in denen Csikszentmihalyi Ausübende verschiedener künstlerischer wie sportlicher Tätigkeiten über derartige Erfahrungen befragte, dieses besondere Gefühl als ein „kontinuierliches Fließen“ beschrieben wurde, nannte er sie *Flow-Erlebnisse* (7).

Flow-Erfahrungen gehen mit einer Reihe günstiger *psychophysischer Wirkungen* einher: Sie erfüllen den Handelnden mit einem Gefühl tiefer Befriedigung, führen zu einem Zuwachs an Komplexität und Stabilität der Persönlichkeit sowie zu einer sinkenden Abhängigkeit von kompensatorischen Ersatzhandlungen (7).

Csikszentmihalyi beschreibt sieben Komponenten der Flow-Erfahrung. Die ersten drei stellen *notwendige Voraussetzungen* für ihr Zustandekommen dar, die weiteren vier beziehen sich auf die Ebene des *subjektiven Erlebens* beim Handeln im Flow.

1. Klarheit der Ziele und unmittelbare Rückmeldungen

Notwendige Voraussetzung für das Erleben von Flow ist, dass eine Aktivität klare Ziele und unmittelbare Rückmeldungen bietet, wie dies vor allem viele sportliche Disziplinen und künstlerische Betätigungen tun. So weiß ein Musiker sofort, ob ihm eine technisch schwierige Passage missglückt oder gelungen ist, die Regeln sind klar und Erfolg wie Misserfolg einer jeden Handlung werden unmittelbar erlebt. Das Spielen eines Instrumentes gehört deshalb zu den „klassischen“ Flow-Aktivitäten.

2. Konzentration auf ein begrenztes Feld

Eine hohe Konzentration auf ein begrenztes Aufgabenfeld erlaubt es, tief in eine Aktivität einzutauchen. Im Gegensatz dazu stehen eine häufig zerstreute Aufmerksamkeit und die mitunter chaotischen und widersprüchlichen Anforderungen des Alltags, die daher bisweilen ein Gefühl der Verwirrung und Unzufriedenheit hinterlassen können.

3. Das Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten

Eine wesentliche Voraussetzung für das Erleben von Flow ist *das richtige Verhältnis der Anforderungen einer Tätigkeit zu den Fähigkeiten des Handelnden*. Flow-Erleben ereignet sich also in einem Bereich, der „durch die Pole Unter- und Überforderung markiert“ (11:26) ist. Die folgende Abbildung veranschaulicht diese wichtige Flow-Voraussetzung am Beispiel eines - leicht idealisiert dargestellten - Lernprozesses eines Violinschülers:

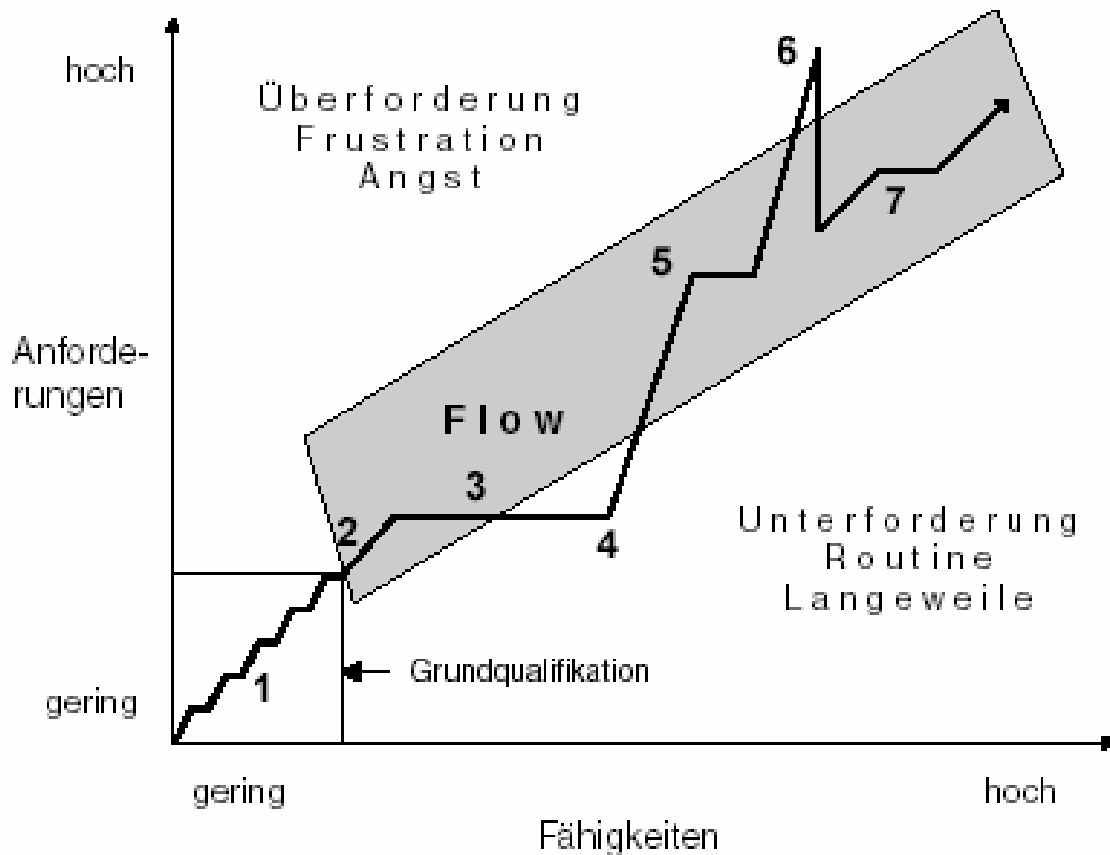


Abbildung 1: Das Flow-Erleben im Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten

Der Lernprozess eines Violinschülers

- 1 Der Schüler ist mit dem Erwerb der grundlegenden Fähigkeiten beschäftigt: Bogenhaltung, Bogenführung, Haltung der Geige, das Greifen der Töne mit der linken Hand. Jede einzelne Funktion verlangt seine ungeteilte Aufmerksamkeit, die verschiedenen Elemente spielen noch nicht selbstverständlich zusammen. In den einzelnen Teilbereichen hat er kleinere Erfolgs- und Flow-Erlebnisse, die ihn dazu motivieren, mit seinen Bemühungen fortzufahren.
- 2 Der Schüler hat eine gewisse „Grundqualifikation“ erreicht. Die verschiedenen Funktionen des Violinspiels sind in einem hinreichenden Maß automatisiert, die Dinge fangen zunehmend an zu „laufen“. Das Werk, das er studiert, ist gut auf seinen erreichten Kenntnisstand abgestimmt, das Üben erscheint lohnend, weil die erhaltenen Rückmeldungen wachsenden Erfolg signalisieren. Das Üben „macht Spaß“, er hat seine ersten tieferen Flow-Erlebnisse.
- 3 Der Schüler erreicht das Stadium der *Konsolidierung* und *Integration* der erworbenen Fähigkeiten. Er ist in der Lage, die Komposition mit Freude und Leichtigkeit aufzuführen. Im Spiel kann er immer leichter in den Flow-Zustand eintauchen. Das Lernpotential des Werkes ist ausgeschöpft.
- 4 Bei fortdauernder Beschäftigung mit dem Stück verliert dieses zunehmend seine Anreizqualität. Das Üben gerät in den Bereich der *Routine* und der *Langeweile*. Es ist höchste Zeit für eine neue Herausforderung.
- 5 Der Schwierigkeitsgrad des neuen Stücks steht in einem günstigen Verhältnis zu den erworbenen Fähigkeiten, der Schüler gerät erneut in den Bereich des Flow und die darauffolgende Phase der Konsolidierung.

- 6 Der Schüler hat sich, gegen die Bedenken seines Lehrers, voller Begeisterung an eine Komposition herangewagt, die seine technischen und musikalischen Fähigkeiten weit übersteigt. Er ist zunehmend frustriert über den anhaltenden Misserfolg. Da geplant ist, das Werk trotz der noch bestehenden Mängel im Rahmen einer Musizierstunde aufzuführen, treten zur *Frustration* noch *Versagensängste* hinzu.
- 7 Trotz der durchweg im Gefühl der Überforderung verlebten Lernphase hat der Schüler seine Fähigkeiten in der Auseinandersetzung mit dem „zu hoch gegriffenen“ Werk gesteigert. Die neue Aufgabe entspricht weit besser seinem Können und erlaubt ihm erneut, in den Flow-Bereich einzutauchen: Er erlebt sich als fähig und kompetent und empfindet wieder Freude und Spaß an seiner Tätigkeit.

Die folgenden vier Komponenten beschreiben die subjektiven Empfindungen, die mit Flow-Erfahrungen einhergehen:

4. Das Gefühl von Kontrolle

Charakteristisch für den Flow-Zustand ist ein verstärktes Gefühl von Kontrolle über die eigenen Handlungen. Der Begriff „Kontrolle“ ist vielschichtig und weckt Assoziationen wie „zwanghaftes Beherrschen“ oder „scharfes Aufpassen“. Dem Kontrollgefühl im Flow haftet aber nichts Zwanghaftes an. Es ist vielmehr so, dass „die betreffende Person einfach unbesorgt bezüglich eines eventuellen Entgleitens dieser Kontrolle“ (7:69) ist. Csikszentmihalyi spricht hier nicht von einer Haltung der Gleichgültigkeit, sondern einem Zustand der Gelöstheit und Angstfreiheit. Das Kontrollgefühl ist also integraler Bestandteil der Flow-Erfahrung und kann recht treffend mit einer Paradoxie beschrieben werden, wie sie aus dem Zen-Buddhismus bekannt ist: Kontrolle im Flow ist „Kontrollieren ohne zu kontrollieren“.

5. Die Mühelosigkeit des Handlungsablaufs

Die Qualität der Leichtigkeit des Handlungsablaufs gab der Flow-Erfahrung ihren Namen. Alles läuft harmonisch und mühelos, auch wenn die Aktivität, wie z.B. das Spielen eines Solokonzertes, von außen betrachtet einen beträchtlichen Energieeinsatz verlangt. Subjektiv ist sich der Handelnde aber keiner besonderen Anstrengung bewusst, die Tätigkeit verläuft glatt und „wie aus einer inneren Logik“ (17:153) heraus. Die notwendigen Entscheidungen ergeben sich also spontan und ohne Nachdenken aus der Dynamik des Geschehens heraus: „Es läuft“.

6. Die Veränderung des Zeiterlebens

Im tiefen Flow ist das normale Zeitgefühl aufgehoben. Es kommt zu Zeitraffungen und -dehnungen: „Stunden scheinen wie Minuten vorbeizufliegen, während manchmal wenige Sekunden fast als Ewigkeit erlebt werden“ (8:47). Levine spricht deshalb auch, angelehnt an die Theorie der unterschiedlichen Wahrnehmungsmodi der beiden Gehirnhälften, vom „zeitfreien ‚Flow‘-Modus“ (14:83). Flow-Tätigkeiten aktivieren demnach die rechte Gehirnhälfte, die vor allem bei komplexen Aufgaben benötigt wird, „die die Aufmerksamkeit auf das Arrangement von Elementen im Raum und auf das Zusammenwirken der Einzelteile zu einem Ganzen lenken“ (14:82). Analytisches, „linkshemisphärisches“ Denken tritt bei derartigen Aktivitäten in den Hintergrund (s.u., 2.).

7. Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein

Als Folge einer vollständigen Konzentration auf eine Tätigkeit kommt es im Flow zu einer Verschmelzung von Aktivität und Aufmerksamkeit, die keinen Raum mehr für Sorgen, Ängste und Überlegungen läßt, die sich um die eigene Person ranken. Der Handelnde erlebt sich nicht mehr als getrenntes, isoliertes Selbst, er ist „eins“ mit seinem Tun. Dieses Einheitsgefühl kann sich darüber hinaus sowohl auf die unmittelbare Umgebung als auch auf eine Gruppe von Menschen ausdehnen, sofern es sich um eine gemeinschaftlich mit anderen ausgeübte Tätigkeit handelt. So erleben sich Orchestermusiker als Teil eines harmonisch zusammen wirkenden Ganzen, berichten von Einheitsgefühlen, die sich bisweilen sogar auf das Publikum ausweiten können (2).

2. Flow und Trance

Csikszentmihalyi selbst hat in verschiedenen Veröffentlichungen eine Verwandtschaft zwischen Flow- und Trance-Zuständen angedeutet, indem er z.B. von Flow-„Induktion“ (7:93), einem „nahezu hypnotischen Trancezustand“ (6:8) und „Ekstase“ (7:133) sprach und das Flow-Erleben immer wieder in die Nähe von religiösen Erfahrungen und spirituellen Praktiken wie Zen und Yoga stellte (5:7). Leider hat er diese Ansätze nie konsequent weiterverfolgt. Die Betrachtung des Flow-Erlebens als eine spezielle Form der *ekstatischen* Trance bietet jedoch weitreichende Möglichkeiten: Sie ordnet dieses schwer greifbare Phänomen in einen größeren Zusammenhang ein und macht damit die Modelle und Ergebnisse der modernen Tranceforschung für ein tieferes Verständnis der *inneren Natur* des Flow-Erlebens nutzbar. So ermöglicht eine derartige Einordnung z.B.

Antworten auf die Frage, worin die wohltuende, „belohnende“ Qualität bzw. die *Attraktivität* des Flow-Erlebens besteht und bietet Ansätze zur Erklärung der günstigen *psychophysischen Wirkung* von Flow-Erfahrungen. Darüber hinaus wird durch die Verwendung des Trance-Modells deutlich, warum Flow und *Kreativität* zwei eng verwandte Erlebnisdimensionen sind, die sich gegenseitig bedingen (7).

Trance ist der Begriff für eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Phänomene. So unterscheidet man zwischen *ekstatischen*, *hypnotischen* und *schamanistischen* Trancen (15). Gemeinsam sind allen Formen eine *fokussierte Aufmerksamkeit* (Zustände der Versunkenheit) und eine *reduzierte Selbstkontrolle* (spontane, ungeplante Verhaltensweisen bzw. Reduktion reflexiver Bewusstseinsanteile). Die vorgeschlagene Einordnung des Flow-Erlebens in den Formenkreis der *ekstatischen* Trancen stellt uns dabei zunächst vor ein Verständnisproblem: Dieser besondere Typus stellt im westlichen Kulturkreis kein vertrautes Konzept dar. Die Bezeichnung Trance wird hier eher mit passiv-rezeptiven Zuständen (nämlich der *hypnotischen* Trance) assoziiert. *Ekstatische* Trancen, wie sie sich z.B. im gemeinsamen Trommeln, Tanzen und Singen von Naturvölkern ereignen, zeichnen sich jedoch - genau wie das Flow-Erleben - durch eine hohe Konzentration auf einen Gegenstand oder Vorgang, eine Reduktion der Selbstreflexivität, positive Emotionalität sowie eine außerordentlich geschärfte und klare Wahrnehmung aus (15).

Der Schluss liegt deshalb nahe, Flow-Erfahrungen als „kreative Trancen“ zu bezeichnen. Durch ihre Einbindung in hoch konzentrierte Aktivität und ihre enge Beziehung zu leistungsmotiviertem Handeln (17) erscheinen sie dabei wie eine sehr „zivilisierte“, „westliche“ Form der Trance - im Unterschied zu den östlichen, eher kontemplativen Tranceformen der Meditation bzw. den schamanistischen Ritualen von Naturvölkern.

Neurophysiologische Messungen von tiefen Trancezuständen im Rahmen der Schmerzforschung bieten einen weiteren Zugang zum Verständnis des Flow-Erlebens. So wurde erhöhte Thetaaktivität (3,5 - 6,5 Hz) im EEG bei zwei sehr unterschiedlichen Zuständen gefunden: 1.) beim Dösen und im Schlaf 2.) bei tiefen Trancen und in Situationen *extrem starker Aufmerksamkeitsfokussierung* und *intensiver körperlicher oder mentaler Anstrengung* (13). Larbig deutet diese widersprüchlich erscheinenden Befunde im Rahmen der Theorie kortiko-subkortikaler Dissoziation: Gesteigerte Thetaaktivität in Zuständen höchster Konzentration „repräsentiert eine ‚Ökonomisierung‘ der Hirntätigkeit durch temporäre Synchronisation je-

ner Areale, die für die Durchführung (Informationsaufnahme, -verarbeitung, Aktion) bestimmter Aufgaben ohne Bedeutung sind“ (13:252). Anders ausgedrückt befinden sich Teile des Gehirns - trotz höchster körperlicher oder mentaler Aktivität - in einer Art „Mikroschlaf“ (13:259). Es kommt daher zu einem „paradoxen Erregungszustand: passives Gehirn, aktiver Körper“ (15:33). Die mit der Trance einhergehende „Ökonomisierung der Hirntätigkeit“ könnte also möglicherweise die gesteigerte Effektivität und Leichtigkeit des Handelns im tiefen Flow erklären. Goleman schreibt dazu: „Selbst harte Arbeit kann einem in diesem Zustand erfrischend statt ermüdend vorkommen“ (10:123).

Auf einen engen Zusammenhang zwischen gesteigerter Leistungsfähigkeit unter Stressbedingungen und eine in beiden Hemisphären *synchronisierte* Hirntätigkeit haben auch sportpsychologische Untersuchungen hingewiesen. So zeigte sich in einem Experiment, dass Golfspieler, die in einer psychischen Belastungssituation am besten abschnitten, eine in beiden Hälften gleichermaßen ansteigende Hirnaktivität aufwiesen. Ihre unterlegenen Konkurrenten zeigten dagegen unter Stress vor allem einen hohen Anstieg linkshemisphärischer Aktivität (3).

Neben einer erhöhten Effektivität der Hirntätigkeit kommt es darüber hinaus in tiefen Trancen möglicherweise zu einer Aktivierung der Endorphinsysteme (13). Beta-Endorphin ist ein schmerzstillendes körpereigenes Opiat, das Gefühle der Freude und der Euphorie auslösen kann. Daneben wurde in Trancezuständen eine Abnahme des Gehalts an Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol im Blut festgestellt (16). Dies könnte die günstige *physiologische* Wirkung von Flow-Erfahrungen erklären.

2.1 Die psychische Wirkung von Trancen

Transkulturelle Studien belegen die außerordentlich weite Verbreitung tranceartiger Zustände: „Es ist eine recht erstaunliche Tatsache, daß 90 % aller Weltkulturen einen oder mehrere institutionalisierte veränderte Bewusstseinszustände kennen, und in traditionellen Gesellschaften sind dies fast ausnahmslos heilige Zustände. Ein, gelinde gesagt, ‚verblüffender Befund, der dafür spricht, daß wir es mit einer Sache von hoher Bedeutung zu tun haben (1)“ (19).

Was also macht Trancen so „belohnend“, dass Menschen unterschiedlichster Kulturen Methoden ihrer Induktion und Anwendung entwickelt haben? Was ist - neben ihren neurophysiologischen und biochemischen Effekten - die *psychologische* Wirkung von Trancen?

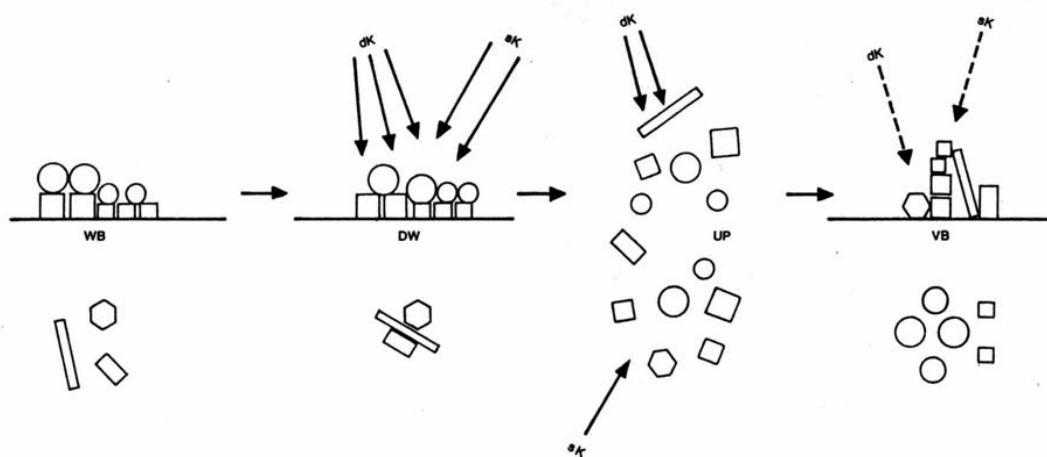


Abbildung 2: Die drei Stadien der Tranceinduktion (modifiziert nach Tart, 1980)

WB = Wachbewusstsein,
 DW = Destabilisierung des Wachbewusstseins, dK = destabilisierende Kräfte,
 sK = strukturierende Kräfte,
 ÜP = Übergangsphase,
 VB = verändertes Bewusstsein
 (Quelle: 13:249)

Nach Tart (18) lassen sich drei Stadien der Tranceinduktion unterscheiden: Die Destabilisierung des normalen Wachbewusstseins, eine Übergangsphase der Umformung (repatting) und eine Stabilisierung des veränderten Bewusstseins (s. Abb. 2).

Die wohltuende bzw. therapeutische Wirkung von Trancen wird nach diesem Modell wie folgt erklärt: Destabilisierende Kräfte wie Trommeln, Tanz oder tiefe Konzentration lockern die Bindung der Aufmerksamkeit an den „inneren Dialog“, der im normalen Alltagsbewusstsein mehr oder weniger ungeordnet und kreisförmig eine bestimmte Anzahl von Bewusstseinsinhalten repliziert und sich im Fall von psychischen Problemen oder körperlichen Schmerzen auf einen minimalen Ausschnitt der Realität fixiert. Nach Luczak lösen sich sogenannte „Symptom-Attraktoren“ (16:21) bzw. „verkrallte Denkstrukturen“ (16:21) auf. Nach dieser Phase der Destabilisierung bewirkt die Gesamtheit der in dem jeweiligen Trance-Setting eingesetzten Agenzien eine Neuformierung des Bewusstseins. Im Falle von schamanistischen Heiltrancen sind dies z.B. Berührungen, gemeinsames Tanzen und Singen, mythologische Erklärungen, Psychodramatisierungen von Konflikten etc. Das Setting hat hier eine „große rekonstruierende Wirkung“ (16:21). Diese formierenden Kräfte stabilisieren das Bewusstsein schließlich in seiner veränderten Form.

Vorher unbewusste Inhalte sind dem Bewusstsein zugänglich gemacht worden, andere sind unter die Wahrnehmungsschwelle gesunken oder haben sich zu neuen Mustern und Bedeutungen geformt (s. Abb. 2).

Die positive *psychische* Wirkung der Flow-Erfahrung lässt sich nach diesem Modell in analoger Weise erklären: Im Flow-Erleben wird das normale Wachbewusstsein durch die intensive Konzentration auf eine Tätigkeit „destabilisiert“. Die damit einhergehende Trance bewirkt eine Lockerung des logisch-analytischen Denkens und eine Aktivierung des rechtshemisphärisch-dominierten „gestalthaft synthetischen bzw. intuitiven“ Verarbeitungsmodus (13:88). Diese „Öffnung des Unbewussten“ geht mit einer „verstärkten Mobilisierung der Gedächtnisspeicher“ (13:250) einher und erlaubt so eine spontane Neustrukturierung der vorher aufmerksamkeitsfixierten Bewusstseinsinhalte bzw. eine Nutzung vorher nicht zugänglicher Ressourcen.

Auf den Bereich der musikalischen Praxis bezogen bedeutet dies z.B., dass im Flow die selbstorganisierenden Fähigkeiten des Körpers, d.h. seine Fähigkeit zu einem ganzheitlichen, natürlichen und *organischen* Funktionieren wieder in Kraft gesetzt werden, die durch eine „linkshemisphärische“ Fokussierung auf Teilaspekte von Bewegungsvorgängen leicht gestört werden kann.

Während eine derartige Fokussierung auf Teilaspekte beim Erlernen eines Musikinstrumentes typisch und notwendig ist, sorgt sie bei fortgeschrittenen Musikern mitunter für erhebliche Störungen, indem sie dem Spieler den Zugang zur inherenten Intuition und Selbstorganisation seines Körpers verbaut.

Die im Trancemodell beschriebene ordnende Funktion der formierenden bzw. strukturierenden Kräfte übernimmt bei der Flow-Erfahrung dann das Setting der jeweiligen Aktivität: Beim Spielen eines Musikinstrumentes ist es das durch klare Regeln und eindeutige Rückmeldungen strukturierte Wahrnehmungsfeld, das die Aufmerksamkeit des Musikers fokussiert und organisiert.

Flow-Erfahrungen haben eine tiefe quasi-therapeutische und - trotz höchster Aktivität - beruhigende Wirkung. Orchestermusiker charakterisierten dieses Erleben in einer Studie als „Ausgeglichenheit zwischen Körper und Seele“, als „unglaubliches Glücksgefühl“, als „äußerste Befriedigung“ (2). Für das Bewusstsein haben Flow-Erfahrungen damit vermutlich die Funktion eines „Urlaubs vom Alltag“. Sie erschließen den Zugang zu unbewussten Ressourcen und wirken integrierend auf Körper und Geist, Verstand und Gefühl.

Neben einer Erklärung der positiven *psycho-physischen Wirkungen* vermag das Trancemodell auch die enge Beziehung zwischen Flow-Erfahrungen und *kreativen Prozessen* zu erhellen: Die Lockerung des linear-analytischen Denkens im Flow sowie die Aktivierung eines „gestalthaft-synthetischen“ Verarbeitungsmodus erlauben die Emergenz und Formierung neuartiger Strukturen. Auch Trancen geringer Intensität scheinen - besonders nach Phasen intensivsten Engagements - beim Zustandekommen schöpferischer Prozesse eine wichtige Rolle zu spielen. Krippner (12) berichtet von einer Reihe hervorragender Persönlichkeiten der Zeitgeschichte, Künstlern wie Wissenschaftlern, die nach derartigen Phasen entscheidende kreative Durchbrüche bei trivialen, entspannenden Tätigkeiten erlebten, bei Zuständen also, die Csikszentmihalyi (7) *microflow* genannt hat. Es wundert daher nicht, dass das Flow-Erleben gerade bei der Erforschung kreativer Prozesse entdeckt wurde. Die „lockernde“ Trance des Flow, sei es im Zustand höchster Aktivierung oder in der Entspannung des *microflow*, erlaubt das spontane Auftauchen neuer Muster und Kombinationen aus Bereichen, die Csikszentmihalyi in Anlehnung an Geertz (9), „die Sphäre des tiefen Spiels“ genannt hat (7:108).

Die folgenden Ausführungen stellen eine konkrete Anwendung der im Rahmen der Flow-Forschung gewonnenen Erkenntnisse auf den Bereich der musikalischen Praxis dar.

3. Die vier Prinzipien des *Übens im Flow*

Flow-Zustände beim Üben werden durch die Konzentration auf die folgenden vier Aspekte der instrumentalen Praxis erzeugt: Durch einen besonderen *Kontakt zum Instrument*, die Entwicklung eines subtilen *Klangsinnes*, ein *Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper* sowie einen *spielerischen, fließenden Umgang* mit dem zu studierenden Material.

3.1 *Der Kontakt zum Instrument*

Entscheidend für den *Kontakt zum Instrument* sind die „Punkte“, an denen ein Spieler unmittelbare Berührung mit seinem Instrument hat. Von größter Bedeutung ist hier eine optimale und effektive Kraftübertragung aus dem Körper über diese Berührungspunkte auf das Instrument, die sich in dem Gefühl einer „satten“ taktilen, d.h. durch den Tastsinn vermittelten Verbindung zum Klangkörper äußert. Ein gefühlsmäßiges „Einschwingen“ auf diese Punkte besitzt dabei eine starke, das gesamte Geschehen organisierende Kraft: In Verbindung mit dem Gefühl der Anstrengungslosigkeit (s. 3.3) stellt sich der Körper quasi „automatisch“ auf die Erfordernisse an diesen entscheidenden klangbildenden Stellen ein.

Musiker können in der Regel gut beschreiben, wie sich ihr Instrument anfühlt, wenn „alles läuft“. Beim *Üben im Flow* wartet der Musiker jedoch nicht darauf, dass sich dieses Gefühl vielleicht zufällig im Laufe seines Übens einstellt (oder auch nicht). Es wird vielmehr am Anfang einer jeden Übesequenz bewusst etabliert. Außerordentlich hilfreich ist hierbei eine möglichst genaue „Gefühlsbeschreibung“ der wesentlichen Berührungspunkte:

Für *Streicher* betrifft dies das „Fingerspitzengefühl“ der linken Hand sowie neben der Verbindung zwischen rechter Hand und Bogen insbesondere die sogenannte „Kontaktstelle“, die Verbindung von Bogen und Saite. Ein Bogenkontakt, der zu einem schönen, dichten und tragfähigen Ton führt, kann durch ein Gefühl des leichten „Klebens“ auf der Saite beschrieben werden. Die Verbindung von Saite und Bogen ist „samtig“ und ein wenig so, als würde man Farbe oder irgendeine andere leicht viskose Substanz verstreichen. Geiger sprechen von einem „saugenden“ Bogen. Für die Finger der linken Hand geht es darum, den Punkt des *optimalen Fingeraufsatzes* zu suchen, d.h. den Punkt, der eine optimale Übertragung der Energie aus dem Arm auf die Saite bei minimalem Kraftaufwand bewirkt. Die Hand quittiert ein Treffen dieser Punkte mit einem Gefühl des Wohlbefindens und der Stimmigkeit. Ein gut stehender Finger der linken Hand vermittelt

dabei ein ähnlich „sattes“, „saugendes“ Gefühl einer dichten, feinnervigen Verbindung zwischen Finger und Griffbrett, wie es ein „saugender“ Bogen erzeugt. Neben einer erhöhten Treffsicherheit hat der richtige Fingeraufsatz daher auch weitreichende Konsequenzen für die *Klangerzeugung*: Ein tragfähiger Klang entsteht *zwischen* einem optimalen, „satten“ Finger- und Bogenkontakt!

Dem Bogenkontakt der Streicher entspricht bei *Bläsern* der „Ansatz“. Hier geht es um eine subtile und elastische Verbindung zwischen Lippen und Instrument, die gleichermaßen ein Gefühl der Stabilität wie auch der Leichtigkeit vermittelt. Hinzu kommt die genaue Wahrnehmung des Luftstroms. Blechbläser konzentrieren sich z.B. auf ein üppiges, „sattes“ Strömen der Luft am Schwingungspunkt der Lippen, Spieler von Rohrblatt-Instrumenten auf ein genaues Erspüren und Aufnehmen der Schwingungen des Materials und die richtige Einschätzung des Widerstands am Mundstück. Manche Bläser verbinden optimalen Klang mit einem „mittig“, genau „ins Instrument gepasst“ Luftstrom. Für die Finger geht es um die Konzentration auf ein möglichst „sauberes“ Treffen der Klappen oder Grifflöcher, ein genaues Erspüren des gerade notwendigen Druckes sowie ein geschmeidiges, „gewaltloses“ und doch präzises Wechseln der Griffkombinationen. Das Instrument „hängt“ in der Hand und wird mit einem Minimum an Kraft gehalten.

Pianisten wiederum sprechen bei optimaler Disponiertheit von dem Gefühl einer „dichten“ und durchlässigen Verbindung zwischen Tasten und Fingern, einem genussvollen Erspüren des „Druckpunktes“ und des „Ruhens“ im Tastengrund, einem „sauberen“ Treffen der Tasten und einem anstrengungslosen Wechseln der Akkordverbindungen.

3.2 Die Entwicklung des Klangersinnes

Viele Musiker „spielen Töne“, haben aber ein unterentwickeltes Gefühl für die Dimension des *Klanks*. Bei der Entwicklung des *Klangersinnes* handelt es sich daher in erster Linie um eine gezielte Sensibilisierung für den Obertonbereich der selbst erzeugten Töne. Das bewußte Experimentieren mit Beeinflussungen des Obertonspektrums durch Veränderungen der Spielweise - bei Pianisten z.B. durch ein Ausprobieren verschiedener Anschlagsarten, bei Streichern durch ein Variieren des Bogenkontakts - kann hier Unterschiede hinsichtlich der Brillanz, Tragfähigkeit und „Weite“ eines Tones eindrucksvoll erfahrbar machen. Eigentliches Ziel einer derartigen Klangerschulung ist das Erzeugen einer Tonqualität, die vom Spieler selbst als „schön“, „angenehm“ und „wohltuend“ empfunden wird. Eine derartige auf die *Tonqualität* gerichtete Konzentration fördert zudem ein äußerst genussreiches „Aufgehen

in den selbst erzeugten Klängen“. Sie kann bei konsequenter Anwendung regelrecht „high“ machen und ist in der Lage, den gesamten Übeprozess zu tragen. Für alle Instrumentalisten gilt, dass dieser „ästhetische“, subjektiv als schön und angenehm empfundene Klang eine Art Ausgangsbasis darstellt, von der aus die verschiedenen in Stücken verlangten Ausdrucksformen und Klangfarben spielerisch erkundet werden können (s. 3.4).

3.3 Das Gefühl der Anstrengungslosigkeit

Jegliche Aktivität am Instrument sollte in einem Gefühl der Anstrengungslosigkeit geschehen. Gemeint ist hier nicht eine völlige Entspannung, eine Schlawheit, sondern ein Körpergefühl des nicht angestregten, leichten, fließenden Tuns. Es ist ein Gefühl des „Nicht-Tuns“, des „Nicht-Arbeitens“, des Schwingens. Ein zentraler Aspekt dieser Übemethode ist daher, das Gefühl der Anstrengungslosigkeit *jederzeit beizubehalten*. Daraus ergibt sich zwangsläufig die Notwendigkeit, jede einzelne Aktion *an eben dieses Gefühl anzupassen*, bzw. sich so zu bewegen, dass ein Gefühl der Mühelosigkeit beibehalten werden kann. Konkret bedeutet dies beispielsweise für eine bestimmte Stelle, das Tempo zu verlangsamen oder zunächst, als Zwischenschritt, eine *Vereinfachung* einer technischen Schwierigkeit zu erfinden. Kann diese Übung ohne ein subtiles Gefühl der Verkrampfung, das eine Überforderung des Bewegungsapparates signalisiert, ausgeführt werden, stellt dies den *Ausgangspunkt* für den weiteren Übeprozess dar. Im Prozess des Übens wird dann die Grenze dessen, was im Gefühl der Anstrengungslosigkeit bewältigt werden kann, kontinuierlich erweitert.

3.4 Der spielerische Umgang mit dem Übematerial

Zu Beginn einer jeden Übesequenz sollte in jedem Falle zunächst - in Form von einzelnen Tönen oder leichten Melodien - der oben beschriebene Kontakt zum Instrument, zum Klang und zum Gefühl der Anstrengungslosigkeit etabliert werden. Hat man dieses Gefühl erreicht, kann man sich an die Erarbeitung der aktuellen Literatur machen. Diese sollte zunächst in einem *improvisierenden Herumspielen* mit den Tönen des studierten Werkes bestehen. Notenwerte, Bindungen und dynamische Vorschriften müssen nicht eingehalten werden. Die Bemühung ist hier darauf gerichtet, das vorgegebene Tonmaterial zunächst einmal in optimal klingende Töne umzusetzen und dabei die Aufmerksamkeit auf den oben beschriebenen dichten und „stimmigen“ Kontakt durch die Berührungspunkte zum Instrument und zum erzeugten Klang zu richten. Dies kann zu einem äußerst lustvollen „Baden“ in den eigenen, sauberen Klängen führen. Man

geht zunehmend im selbsterzeugten Klang auf. In der Regel entsteht spontan eine musikalische Dynamik, die unmittelbar in den Geist des studierten Werkes führt und für die notwendige *seelische Beteiligung* am Übeprozess sorgt, aber frei ist von den Zwängen einer „richtigen“ bzw. „perfekten“ Interpretation. Der Zugang ist lustbetont und spielerisch. Hier entsteht das Flow-Gefühl, man taucht ein in einen *kontinuierlichen Handlungsstrom*.

Der weitere Übeprozess behält diesen *improvisierenden* Zugang zum Werk bei, nähert sich jedoch nach und nach der vorgesehenen Endfassung. Man spielt sich quasi allmählich in die Nähe des ursprünglichen Textes. Die nächstgrößere Herausforderung ist somit die immer weiter gehendere Annäherung an das Original bzw. die gewünschte, „ideale“ Version. Das Zentrum des Übens sollte dabei unbedingt das Gefühl der Anstrengungslosigkeit bleiben, man „surft“ quasi auf diesem angenehmen Körpergefühl. Die Konzentration auf dieses Gefühl sorgt für das stetige Verbleiben im „Flow-Kanal“ (s. Abb. 1).

4. Grundlagen des Lernprozesses

Der Lernprozess beim *Üben im Flow* kann im wesentlichen als ein sich selbst organisierender Vorgang des *Füllens von „Gefühls- und Klanglöchern“* beschrieben werden. Ist erst einmal der als äußerst angenehm empfundene Instrumentenkontakt z.B. der linken Hand von Geigern etabliert, werden „klemmende“, nicht rund laufende Bewegungsabläufe schnell und deutlich spürbar. Ebenso werden Mängel im Bogenkontakt zur Saite unmittelbar als störend erlebt. Es entsteht so das *Bedürfnis, alle Bewegungsvorgänge optimal zu fühlen*, zu ertasten, zu spüren. Das Üben wird effektiv, es wird *bedürfnisorientiert*. Eine nicht beherrschte technische Schwierigkeit wie z.B. eine Laufpassage oder ein Lagenwechsel wird dabei wie ein ungeschliffener Edelstein aufgefaßt bzw. taktil gefühlt: Der Vorgang hat Ecken und Kanten. Das Üben richtet sich nun auf das fortwährende Polieren und Schleifen dieses Bewegungsvorganges, bis er alle störenden Kanten oder Gefühlslöcher im Ablauf verliert. Wird er als vollkommen rund und angenehm empfunden, ist er gleichzeitig in seiner Ausführung gemeistert. Technische Probleme werden auf diese Weise äußerst gründlich „durchgearbeitet“ und tief im sensomotorischen Körpergefühl verankert. Im Kern geht es deshalb bei dieser Methode um die Bemühung, *jeden Bewegungsvorgang vollkommen durchzufühlen*, oder anders ausgedrückt: Mechanischer Aktionismus wird ersetzt durch genussvolles und genaues Fühlen.

Durch die Komponente des Fühlens entsteht dabei eine „Automatik“ der Kraftregulation: Man findet das Optimum an notwendigem Arbeitsaufwand, „gewaltsame“ Lösungen werden unmittelbar als störend erlebt und vermieden. Dem Körper und seiner inhärenten Intuition kommt bei diesem *Such- bzw. Erforschungsprozess* einer technischen Schwierigkeit eine besondere Rolle zu. Mit einiger Übung gelingt es immer mehr, die Bewegungsvorgänge bzw. Zwischenschritte zu erahnen und zu erspüren, die genau die richtigen Informationen, d.h. sensomotorischen Gefühlseindrücke liefern, die nötig sind, eine Stelle auf der taktilen Ebene zu „verstehen“.

5. Psychologische Aspekte

Es sind vor allem zwei innere Dispositionen, die ein Eintauchen in den Flow-Zustand beim Üben verhindern: Das Spielen mit *Angst* und *übertriebener Ehrgeiz* bzw. *Ungeduld*. Beide Haltungen sorgen von vorneherein für ein angespanntes Körpergefühl, verhindern den freien Fluss der Energie im Körper und unterbrechen den oben beschriebenen subtilen Kontakt zum Instrument. Eine weitere mentale Falle stellt ein übersteigerter *Perfektionsdrang* dar oder der Wunsch, „alles richtig machen zu wollen“. Eine Fixierung auf ein technisches, musikalisches oder interpretatorisches Ideal kann z.B. dazu führen, dass versucht wird, *direkt und unmittelbar* dieses innere Ideal zu verwirklichen. Das Handeln wird angestrengt, es ist vorrangig von einer *Idee* oder *Vorstellung* bestimmt, es ist ausschließlich *ziel- oder resultatorientiert*. *Üben im Flow* richtet die Aufmerksamkeit statt dessen auf den *Prozess* bzw. das Körpergefühl oder den *Weg*, der zur Erreichung des Zieles nötig ist. Es findet deshalb den in diesem Augenblick richtigen und passenden Schritt, oder die Bewegung, die für den gegenwärtigen Stand des Könnens als körperlich angenehm und sinnvoll erlebt wird. Das Ziel besitzt hier also eine *richtunggebende* Funktion, dominiert aber nicht den gesamten Arbeitsprozess. Das Üben wird vielmehr als ein Prozess des *organischen Wachsens* von Fähigkeiten aufgefasst. Es ist ein Weg der spielerischen Annäherung an ein Ideal.

Je klarer dabei dieses Gefühl eines lustbetonten „Tanzens“ mit dem studierten Werk im Körper verankert ist, desto deutlicher wird auch, dass sich die Bemühung „alles richtig zu machen“ und echtes, spielerisches Musizieren gegenseitig ausschließen. Es gehört zu den charakteristischen Merkmalen des *Übens im Flow*, dass es in der täglichen Praxis eine innere Haltung der *Sorglosigkeit* gegenüber dem eigenen Tun in einer körperlich gelösten und

doch gleichzeitig hoch konzentrierten und durch die oben beschriebenen Prinzipien kontrollierten Weise einübt.

6. Warum „das Geheimnis der Meister“?

Im Zentrum dieser Methode steht ein fließendes, anstrengungsloses Körpergefühl, das große Künstler - selbstverständlich neben außerordentlichen musikalischen Fähigkeiten - in der Regel aufgrund einer *natürlichen Begabung* besitzen. Es stellt daher ein quasi verborgenes Hintergrundgefühl ihrer musikalischen Praxis dar, ein *grundlegendes Körpergefühl*, das ihr gesamtes Tun am Instrument leitet und sowohl höchst befriedigend als auch äußerst effektiv macht. Hochbegabten Musikern ist es so vertraut wie einem Fisch das Wasser, das ihn umgibt und sie können sich daher oft nur begrenzt in Schüler einfühlen, die nicht über ein derart natürliches Bewegungstalent und einen solch dichten Kontakt zu ihrem Instrument verfügen. Darüber hinaus wird dieses subtile Körpergefühl nur selten *wirklich konsequent* unterrichtet, weil die Aufmerksamkeit in der täglichen Unterrichtspraxis leicht von weit „offensichtlicheren“ Aspekten wie technischen Schwierigkeiten, Haltungproblemen oder musikalischen Ausdrucksfragen gefangen genommen wird. In diesem Sinne also stellt das natürliche Flow-Gefühl am Instrument ein oft unbewusstes „Geheimnis“ vieler hochbegabter Musiker dar. *Üben im Flow* rückt diese wichtige Metaebene der musikalischen Praxis ins Zentrum der Aufmerksamkeit und macht sie zur Grundlage einer innigen Verbundenheit mit dem Instrument und dem eigenen Körper.

7. Zur Bedeutung des *Übens im Flow*

Üben im Flow stellt eine wichtige Ergänzung eines guten Instrumentalunterrichts dar, kann diesen jedoch in keiner Weise ersetzen. Das Vermitteln einer natürlichen, physiologisch günstigen Instrumentaltechnik sowie die Anregung schlüssiger musikalischer Interpretationen bleiben die zentralen Aufgaben jeglicher Unterrichtstätigkeit. *Üben im Flow* macht jedoch den Schüler oder Studenten in einer sehr weitgehenden Weise zum eigentlichen „Experten“ seines Tuns. Es fordert ihn immer wieder dazu auf, die von seiner Lehrerin oder seinem Lehrer aufgezeigten und gesetzten Ziele in einer Weise anzustreben, die beständig auf seine ureigenen körperlichen Instinkte und seinen eigenen probierenden und improvisierenden „Spieltrieb“ zurückgreift.

Üben im Flow setzt nicht auf schnelle, „gewaltsame“ Lösungen. Es fordert eher zu einem geduldigen Erkunden und Erspüren aller notwendigen Bewegungsvorgänge auf, die aber deshalb umso tiefer in das sensomotorische Körpergefühl integriert werden und für eine nachhaltige Grundlegung und Sicherung technischer Fähigkeiten sorgen. Besonders professionelle Musiker sehen sich jedoch immer wieder vor die Notwendigkeit gestellt, innerhalb kürzester Zeit eine Fülle an Stoff erarbeiten zu müssen. Hier herrscht oft das Gefühl, keine Zeit zu haben, alle Bewegungsvorgänge mit Ruhe und Muße „durchzufühlen“. Die Folge kann eine zunehmend mechanische Handhabung des Instrumentes und damit eine wachsende Entfremdung von einem beseelten, künstlerischen Tun sein. *Üben im Flow* bietet hier die Möglichkeit, eine Art der instrumentalen Praxis in das tägliche Üben zu integrieren, die eine „gewaltlose“ und spielerische Herangehensweise mit der konzentrierten Erarbeitung konkreter technischer Schwierigkeiten verbindet. Indem es den Spieler auf eine subtile, körperlich angenehme und kreative Weise mit seinem Instrument und seinem musikalischen Ausdruckswillen verbindet, wirkt es Entfremdungstendenzen entgegen und zeigt immer wieder den Weg zu einer ursprünglichen, allein von innen heraus bestimmten Weise des Musizierens. Musizieren wird so von einer Erfahrung des Leistungsanspruchs und der Fremdbestimmtheit zu einem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und Individualität, zu einer Form der Wiederverbindung mit dem Instrument und dem Geist der Musik im *Hören* und im *Fühlen*. In diesem Sinne kann *Üben im Flow* ein wichtiges Element einer musikphysiologisch und -psychologisch präventiv wirkenden Übep Praxis sein. Es leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Übehygiene.

8. Literatur

1. Bourguignon, E. (Ed.). (1973). *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*. Columbus, Ohio. (zitiert nach 19)
2. Burzik, A. (2002). Flow-Erfahrungen bei Orchestermusikern. *Das Orchester*, 1, 14-19
3. Crews, D. (2001). You Can Beat the Yips. Putting Under Stress. *Golf Magazine*, 3
4. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games*. San Francisco: Jossey-Bass
5. Csikszentmihalyi, M. (1987). Flow experience. In M. Eliade (Ed.), *The Encyclopedia of Religion*, 5 (pp. 361-363). New York: Macmillan
6. Csikszentmihalyi, M. (1995). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend*. Stuttgart: Klett-Cotta
7. Csikszentmihalyi, M. (1999). *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (7. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta
8. Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (Hrsg.). (1995). *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des flow-Erlebnisses* (2. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta
9. Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Culture*. New York: Basic Books
10. Goleman, D. (1996). *Emotionale Intelligenz*. München: Hanser
11. Huhn, G. (1999). Das Flow-Erleben als Schlüssel für Lernen, Wachstum und Motivation. *Personalführung*, 1999, Nr. 9, 24-30
12. Krippner, S. (1972). The Psychedelic State, the Hypnotic Trance, and the Creative Act. In C. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness* (pp. 276-296). New York: Wiley
13. Larbig, W. (1982). *Schmerz: Grundlagen - Forschung - Therapie*. Stuttgart: Kohlhammer
14. Levine, R. (1998). *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*. München: Piper
15. Luczak, H. (1995). Hypnose. Die Macht des verborgenen Ich. *Geo*, 2, 17-36
16. Luczak, H. (1999). Nicht von allen guten Geistern verlassen. *Geo*, 9, 14-21
17. Rheinberg, F. (2000). *Motivation* (3. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer
18. Tart, C. (1980). A Systems Approach to Altered States of Consciousness. In I. M. Davidson & R. I. Davidson (Eds.), *The Psychobiology of Consciousness* (pp. 243-269). New York: Plenum Press. (zitiert nach 13)
19. Walsh, R. (1992). *Der Geist des Schamanismus*. Olten: Walter

Adresse des Autors:

Dipl.-PSych. Andreas Burzik
 Alter Postweg 261
 28207 Bremen
 Tel. 0421-413451
 Internet www.ueben-im-flow.de
 e-Mail: a.burzik@t-online.de