

**Gerd Stüwe**

### **Lernen als optimale Erfahrung**

Seit geraumer Zeit ist vor allem in der Schule aber auch in der Jugendhilfe die Rede davon, neues Lernen zu ermöglichen und neue Lernkulturen zu entwickeln (vgl. u.a. Gieseke, Wiltrud/Käpplinger, Bernd. Bielefeld 2001, S. 233 – 270). In der pädagogischen Praxis haben sich zwar durch den Einsatz von Technik die Lernmedien verändert; es wird zudem verstärkt daran gearbeitet das Lernen und Lehren lebendiger zu gestalten; auch wird durch die Beteiligung der Edukanten die einseitige Betonung kognitiver Entwicklungen entgegengewirkt. Es kann jedoch nicht allein um eine Verbesserung der Qualität des Lernens im didaktischen Sinne gehen, vielmehr soll der Lernende der Bezugspunkt sein und nicht als Objekt einer Lehrkonzeption (Hovelynck, Johan. 5/2004, S. 24) dienen. Die Qualität des Lehrens ist mehr als eine ausgefeilte Didaktik, sie ist zu messen an den Erfahrungen der Lernenden und dem Vermögen Bedingungen herzustellen, die dem Lernenden ermöglicht in jeder Situation eine optimale Erfahrung zu generieren. Damit ist unterstellt, dass es durchaus unterschiedliche Qualitäten von Erleben und Erfahren geben kann.

Braun, Wetzel (2006, S. 110 ff) gehen noch einen Schritt weiter, sie plädieren dafür, die traditionelle Schule zu einem „Haus des Lernens“ weiterzuentwickeln. Ausgangspunkt dazu müsste jedoch sein, die sozialen Beziehungen im Binnenverhältnis aber auch zum Umfeld der Schule auf eine neue Basis zu stellen. Das impliziert, Lernen im Machtraum Schule auch unter sozialen Aspekten zu verstehen und auftretende Konflikte in der pädagogischen Alltagspraxis unter Gesichtspunkten der sozialen Inklusionsfähigkeit von Schule zu begreifen. Momentan erscheint die Größenordnung eines solchen Vorhabens für die Institution Schule mit ihren Möglichkeiten, ihrem Auftrag und professionsgebundenen Vorgaben kaum umsetzbar, auch wenn Jugendhilfe in der Form von Schulsozialarbeit dazu ihren Beitrag leisten soll.

Sicherlich muss es auch eine Option sein, darüber nachzudenken Rahmenbedingungen grundlegend zu verändern und Aufgabenfelder neu zu strukturieren, allerdings ist mit diesem Vorhaben primär das Anliegen verbunden, auch unter gegebenen Bedingungen Lernprozesse vor allem unter dem Aspekt von Erfahrungslernen optimaler zu gestalten. An dieser Stelle soll es also darum gehen, die Bedingungen herauszuarbeiten, die dazu geeignet sind, individuelle Fähigkeiten und situative Anforderungen kompatibel zu gestalten, um somit ein optimales Erleben und eine optimale Erfahrung zu ermöglichen.

Der Mensch ist keine Maschine, die mit geschickten Input-Output-Ticks zugerichtet werden kann. Lernen erfordert spezifische Tätigkeitsanreize, die durch eine ausschließlich rationale Ausrichtung von Motivationsmodellen vernachlässigt werden (Engeser, Stefan/ Vollmeyer, Regina. Stuttgart 2005, S. 60 ff). Rheinberg (1989) sowie Rheinberg (2006) beschäftigt sich speziell mit Tätigkeitsanreizen, deren Aktivitäten nicht auf einen bestimmten Zweck ausgerichtet sind. Er untersuchte, was den Vollzug einer Aktivität so attraktiv macht, dass sie auch ohne gewinnbringende Endergebnisse und Folgen ausgeübt wird und war damit in der Lage zweckfreie Aktivitäten besser verstehen zu können. Damit erklärte er den Zustand der optimalen Erfahrung aus Sicht der Motivationspsychologie und tangiert die Forschungsrichtung der sogenannten „flow –Forschung“, die im Wesentlichen in den letzten

30 Jahren von Csikszentmihalyi (1975, 1988, 1990 auflagen USA, Neuauflagen 2001 und 2008 Deutschland) und seinen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen geprägt wurde.

Von einem flow-Erlebnis kann gesprochen werden, wenn eine Aufgabe subjektiv als Herausforderung wahrgenommen wird und unter Anspannung aller verfügbaren Kräfte lösbar erscheint. In diesem Zusammenhang ist die Qualität des Erlebens gemeint, wenn von „selbstvergessenem Tun“, von „Arbeitsfreude“, von „autotelischem Erleben“ oder von „intrinsischer Motivation“ gesprochen wird. (vgl. autotelisches Erleben bzw. autotelische Persönlichkeit und intrinsischer Motivation im folgenden Abschnitt dieses Kapitels)

Jeder kennt diese Erleben: Man tut etwas, geht ganz und gar in diesem Handeln auf, vergisst Raum und Zeit, spürt weder körperliche Ermüdung noch psychische Sättigung. Man genießt das Fortschreiten in dieser Tätigkeit als eine sich selbst stimulierende, sich selbst belohnende und unmittelbar befriedigende Erfahrung.

Mit der Frage der Bedingungen optimalen Erlebens befassen sich die Arbeiten von Csikszentmihalyi. Diese haben den Begriff des „flow“ geprägt und beschreiben ihn als einen inneren Zustand, in dem sich ein Individuum befindet, wenn es die Erfahrung macht, dass es ganz in seiner aktuellen Tätigkeit aufgeht. Die Lernbereitschaft, die Konzentration und das Glücksgefühl, das mit dieser Erfahrung einhergehen, beruhen darauf, dass das Verhältnis zwischen den individuellen Fähigkeiten und den situativen Anforderungen so erlebt wird, dass es einen optimalen Ansporn für die weitere Entwicklung der Persönlichkeit und ihrer Möglichkeiten darstellt. Wie dieser theoretische Zugang pädagogisch nutzbar gemacht werden kann, hat Cornell (Cornell, Josef. Mühlheim an der Ruhr. 1991/1999) in verschiedenen praxisnahen Veröffentlichungen dargestellt. Auch Rheinberg (2006) benennt charakteristische Komponenten des flow-Erlebens. Die folgenden Aspekte sind dabei zentral:

#### Optimale Herausforderung oder Neugier und Begeisterung wecken:

Was im Alltag oft fehlt, ist ein Empfinden der optimalen Herausforderung. Dieser Zustand liegt zwischen Überforderung und Unterforderung, er tritt dann ein, wenn wir auf eine Sache neugierig sind, wenn wir etwas spannend finden, wenn wir uns durch eine Aufgabe angesprochen und gefordert, aber nicht überfordert fühlen. Bei einer solchen Passung fühlt sich der Akteur optimal beansprucht und hat gerade wegen der machbaren Anforderung das Gefühl das Geschehen unter Kontrolle zu haben. Lernen soll ermöglicht werden, indem Neues erfahren, Fähigkeiten ausprobiert und Unsicherheiten abgebaut werden können. Im Alltag werden somit neue Akzente gesetzt und ein mit Routinen und Langeweile besetzter Alltag durchbrochen.

Aus der Fachdiskussion zu hochbegabten Schulkindern ist bekannt, dass sie anfangs ausgesprochen leicht, also ohne großen Arbeitsaufwand und Anstrengungen, gute Noten bekamen. Später wurden sie wegen Unterforderung und aus Protest gegen die Langeweile zu Verweigerern. Schülerinnen und Schüler, die eine zu geringe Herausforderung erleben, entwickeln Verhaltensstörungen wie Aggressionen oder Depressionen. Solche Schüler können ihr Potenzial nicht ausschöpfen und ihr Leistungsvermögen liegt schließlich unter dem Durchschnitt (Stamm, 2007 S. 22 ff). Häufig wird angenommen, dass Hochbegabte selten zu der Gruppe der Schulverweigerer gehören, weil sie ohnehin durch Zielstrebigkeit und Leistungserfolg motivierter sind als Normalbegabte. Jedoch ist diese Annahme falsch, denn auch hochbegabte Schüler neigen dazu, unentschuldig vom Unterricht fernzubleiben. Die Unterforderung im Lehrstoffangebot und eine ungünstige Lehrer-Schüler-Beziehung werden von Stamm (2007. S. 23) als mögliche Ursachen für den Schulabsentismus

Hochbegabter identifiziert. Hochbegabte zerstückeln ihr Talent in kleine Häppchen und vergeuden es auf diese Weise. In einem Fall (Murakami 2003, S.220) war ein hochbegabtes Mädchen ohne längeres Üben in der Lage ein schwieriges Klavierstück nahezu perfekt zu spielen. Aber recht schnell war ihr Eifer erschöpft, denn sie scheute Ausdauer und Disziplin. Sie war verwöhnt und ihre Begabung reichte bisher immer aus, auch ohne Mühen und ohne Anstrengungen Lob und Anerkennung von Eltern und Lehrern zu erhalten. Wozu andere Kinder eine Woche benötigten, sie schaffte es in der Hälfte der Zeit. Auf diese Weise lernte sie nie, was Mühen sind, sie konnte ohne Herausforderungen nichts Neues entdecken und war auch nicht in der Lage eine Anstrengung über einen längeren Zeitraum auszuhalten. Die Folge war abzusehen, das Mädchen scheiterte schließlich.

Die größte Chance etwas Neues zu lernen, so wie in der unten abgebildeten Tabelle dargestellt, ist im Zustand der optimalen Erfahrung möglich. Das bedeutet, es sollte eine Ausgewogenheit von Fähigkeiten und Anforderungen erreicht werden.

Fähigkeiten	Zustand	Anforderungen	Zustand
niedrich	antiflow	hoch	Angst
niedrig	antiflow	niedrig	Apathie
hoch	antiflow	niedrich	Langeweile
hoch	flow	hoch	optimales Erleben
fast gleich	flow	fast gleich	optimales Erleben

Csikszentmihalyi (2008) beschreibt das optimale Erlebnis oder wie er es nennt, das flow-Erlebnis als eine Erfahrung jenseits von Angst und Langeweile.

Eine Situation, die extern kontrolliert wird und von Routine, Langeweile sowie Regeln geprägt ist, führt zwangsläufig zu einer Entfremdung der Personen und führt schließlich in den Zustand der Machtlosigkeit, despersonalen Beziehungen und Konformitätsdruck.

Eine Situation, die von Chaos, Regellosigkeit, unlimitierter Freiheit und Angst geprägt ist führt dagegen in den Zustand der Anomie und damit zu Desintegration, Permissivität und Zügellosigkeit (vgl. Mitchell 2008 in Csikszentmihalyi die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag, S. 51 ff).

Der Zustand der optimalen Erfahrung, also des flow-Erlebens, liegt demnach genau zwischen den markierten Polen von Entfremdung und Anomie.

Entfremdung	flow	Anomie
Routine (antiflow)	Kompetenz (flow)	Abwechslung (antiflow)
Regeln (antiflow)	Sicherheit (flow)	Chaos (antiflow)
Kontrolle (antiflow)	Sicherheit (flow)	Freiheit (antiflow)
Langeweile (antiflow)	Kompetenz (flow)	Angst (antiflow)

Aufmerksamkeit und Konzentration:

Die Routine des Tagesablaufs verlangt oft keine besondere Aufmerksamkeit ab. Viele Dinge geschehen häufig ganz automatisch, ohne besondere Hingabe. Sinne und Gedanken schweifen bei vielen Tätigkeiten von dem ab, womit man gerade beschäftigt ist. Die Welt in der wir leben ist voll von Reizen, die ständig auf uns einströmen. Wir werden ständig von Sinneseindrücken überflutet, die wir nicht verarbeiten können. Die Aufmerksamkeit ist ein Schlüsselement beim Erleben. Menschen können ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern. Sie sind nicht willenlose Opfer der über sie hereinströmenden Informationsflut. Menschen können über ihr Erleben entscheiden und sind deshalb in die Lage versetzt, Erfahrungen aktiv auszuwählen.

Um die Aufmerksamkeit aktiv zu steuern, braucht man psychische Energie, um sich auf einen Punkt konzentrieren können. Je mehr die Fähigkeit entwickeln, einen Großteil ihrer psychischen Energie auf das zu lenken, was sie gerade tun, desto tiefer können sie sich mit einer Sache beschäftigen und desto weniger kann eine Ablenkung sie aus dem Konzept bringen.

Der menschliche Organismus unterliegt aufgrund seiner biologischen Ausstattung einer begrenzten Aufnahmekapazität von Informationen. Einige Untersuchungen besagen, dass der Mensch pro Minute lediglich etwa 126 Bits aufnehmen kann. Das Denken, Fühlen und Wollen kann sich demzufolge in einer bestimmten Zeitspanne nur auf einige Reize konzentrieren.

Die Konzentration kann sich jedoch unter bestimmten Bedingungen wie von selbst einstellen und ist ganz auf die Ausführungsregulation einer Handlung ausgerichtet. Das kann nach Csikszentmihalyi (1995/2008, S. 31 ff) immer dann passieren, wenn es etwas Neues zu entdecken gilt sowie Kreativität und Kombinationsfähigkeiten gefordert werden. Csikszentmihalyi hat einen solchen Tatbestand bei Tätigkeiten wie Schach spielen, Klettern und dem Spiel ausgemacht. Er bezeichnet das Spiel sogar in Bezugnahme auf das Konzept von Piaget als Urform des flow-Erlebens und der wahrscheinlichsten Möglichkeit einen peak-flow zu erleben.

#### Unmittelbare und ganzheitliche Erfahrung:

Notwendige Lerninhalte und neues Wissen werden in der Regel über Medien gelernt. Die Lebenszusammenhänge in der modernen Gesellschaft sind zu komplex, als dass jeder sich alle notwendigen Kenntnisse aus unmittelbarer Anschauung aneignen könnte. Hier liegt der entscheidende Unterschied zwischen (formaler) Bildung und Lebenserfahrung. Dem steht das Postulat der Unmittelbarkeit gegenüber. Unmittelbar erfahren bedeutet, mit allen verfügbaren Sinnen eine Sache aufnehmen, prüfen und beurteilen können. Jeder soll mit seiner ganzen Person am Erfahrungsprozess teilnehmen und dabei alle seine Fähigkeiten einbringen können. Direkte, unmittelbare Erfahrung gibt die Möglichkeit, das Erlebnis direkt mitzugestalten und unmittelbar auf das angebotene Handlungsfeld einzuwirken. Die weitreichendsten Erkenntnisse erhält der Lernende dadurch, dass seine Handlungen beobachtbare Wirkungen haben, d.h. er bekommt auf das, was er tut, direkte Rückmeldungen. Beim optimalen Erleben werden die Handlungsanforderungen und Rückmeldungen als klar und eindeutig erfahren.

#### Kommunikation und gemeinsame Erinnerung:

Durch Kommunikation werden die sozialen Wirklichkeiten konstruiert. Indem Menschen sich untereinander darüber austauschen, was sie sehen, hören und empfinden, versichern sie sich der Wirklichkeit der Welt. Insbesondere in Situationen, in denen jemand Neues und Ungewohntes erfährt, Ängste überwindet und alte Gewohnheiten ablegt, hat er das Bedürfnis

nach dieser Versicherung durch Gespräch und Austausch mit anderen. Wenn mein Gegenüber mir bestätigt, dass er ähnliches erfahren hat wie ich, fühle ich mich wohler in meiner Haut. Sich anderen mitteilen ist die Voraussetzung für gegenseitiges Verstehen. In seinen Freuden, Hoffnungen und Befürchtungen verstanden zu werden, gehört zu den grundlegendsten Bedürfnissen jedes Menschen.

Beim optimalen Erleben spielt die Interaktion eine zentrale Rolle, und zwar sowohl während einer Handlung als auch danach durch den Austausch von Erfahrungen und Reflexionen (vgl. zu Kommunikation und Reflexion später folgendes Kapitel). Erlebnisse sind also durch einen interaktionistischen Austausch zu be- und zu verarbeiten: D.h. Erleben, Erinnern, Erzählen. Damit beginnt eine interaktionistische Spirale, denn wir sind, das was wir sind, durch unser Verhältnis zu anderen (Mead 1976/2008).

### Tätigkeit und Selbst fallen zusammen

„Man ist dermaßen in der Tätigkeit ‘drinnen’, dass einem kein von der unmittelbaren Tätigkeit unabhängiges ‘Ich’ in den Sinn kommt... Man sieht sich selbst nicht getrennt von dem was man tut.“ (Felskletterer, in: Csikszentmihalyi 1985/2008, 62 f.). Das Gefühl, im Tun aufzugehen kann sich bis zu einem Gefühl von Transzendenz ausweiten, einem Zustand, demzufolge man mit allem in gewisser Weise verbunden ist, was mit der Handlung zusammenhängt. Tänzer verschmelzen mit der Musik und gehen völlig auf in der Dynamik und dem Rhythmus; Schriftsteller nehmen die Identität ihrer Romanfiguren an. „Das Selbstgefühl verlieren bedeutet ... nicht, das Selbst zu verlieren und ganz gewiss nicht einen Verlust des Bewusstseins, sondern ein Verlust der Bewusstheit von sich selbst.“ Dieser Zustand beim optimalen Erleben „bedeutet tatsächlich eine sehr aktive Rolle für das Selbst“ (Csikszentmihalyi 1992/2008, S. 93). Das Selbst wird demnach dadurch gestärkt, dass es sich seiner selbst nicht bewusst sei (Csikszentmihalyi 1992/2008, S. 129 f.). Eng verbunden mit einem Gefühl von Selbstvergessenheit und Transzendenz ist ein Gefühl von Freiheit während des optimalen Erlebens. Menschen fühlen sich innerlich frei von Sorgen oder körperlichen Beschwerden.

### Der Handlungsablauf ist glatt und flüssig

Das Handlungsgeschehen beim optimalen Erleben wird als glatt und flüssig erlebt. Das Handlungsgeschehen ist wie von einer inneren Logik geleitet und ein Handlungsschritt geht flüssig in den nächsten über (Rheinberg 2006).

### Das Zeiterlebnis ist stark eingeschränkt

Stunden vergehen in der Wahrnehmung der Akteure wie Minuten. Nach dem Abschluss einer Tätigkeit wundern sie sich, wie spät es ist, und während ihrer Handlungen haben sie oft das Gefühl, schon lange dabei zu sein.

### Das optimale Erleben ist der Prototyp von intrinsischer Motivation

Intrinsische Motivation als Motivation „von innen heraus“ bedeutet im Zusammenhang mit dem optimalen Erleben freudiges Aufgehen im Tun. Es steht nach Csikszentmihalyi 1990 (jetzt 2001) Seite 16 ff) im Gegensatz zur extrinsischen Motivation, einer gesellschaftlichen Handlungssteuerung, die von der Voraussetzung ausgeht, dass sich Menschen lediglich durch äußere Belohnung oder durch Furcht vor äußerer Bestrafung motivieren lassen. Dieses Prinzip von „Zuckerbrot und Peitsche“ ist ein gesellschaftliches Phänomen unserer abendländischen Kultur mit dem die Kinder bereits in den ersten Lebensmonaten zu elternkonformen

Verhalten erzogen werden. Über Jahrhunderte hinweg sind die Menschen durch in Aussicht gestellte Belohnungen in Form von Status und Vermögen konditioniert worden.

Csikszentmihalyi 1991 (jetzt 2001, Seite 16 ff) geht jedoch davon aus, dass Besitzhunger kein universeller menschlicher Zug ist und verweist auf verschiedene Beispiele von intrinsischer motivierten Menschen. Letztlich kann auf Dauer nicht befriedigend sein, was man tun muss und somit fremdbestimmtes Handeln darstellt. Optimales Erleben hat immer etwas mit einer Motivation von innen heraus, einem eigenen Antrieb, dem Kompetenzgefühl und der Zweckfreiheit zu tun. Die intrinsische Motivation betont den Vorrang einer Prozessorientierung vor einer Produktorientierung, denn die Befriedigung speist sich aus der Handlung und weniger aus der Präsentation eines Produktes.

**Man tut etwas, geht ganz und gar in diesem Handeln auf, vergisst Raum und Zeit, spürt weder körperliche Ermüdung noch psychische Sättigung. Man genießt das Fortschreiten in dieser Tätigkeit als eine sich selbst stimulierende, sich selbst belohnende und unmittelbar befriedigende Erfahrung** Csikszentmihalyi 1990 (jetzt 2001, Seite 16).“

Vor allem bei Künstlern wurde beobachtet, dass sie konzentriert arbeiten und während des Arbeitsprozesses große Freude empfinden, jedoch nach der Fertigstellung ihres Produktes das Interesse daran verlieren. Weder Anerkennung noch Geld vermochten es eine Faszination auszuüben; die Tätigkeit selbst, die Motivation von Innen, bewirkte ein optimales Erleben.

Die intrinsische Motivation als Phänomen hat große Ähnlichkeiten mit den von Maslow (1962; 1965) beschriebenen Gipfelerlebnissen (peak experience).

Die Beschäftigung Maslows mit Grenzerfahrungen ist eng mit seinen Arbeiten zum idealen Selbst und zur Selbstverwirklichung verbunden. In seinem Bedürfnismodell ist es das Streben des Menschen, eine Pyramide der Bedürfnisse als höchstes Ziel der Selbstverwirklichung zu erreichen. Nach Maslow müssen sogenannte basics, also tiefer stehende Grundbedürfnisse, erfüllt sein, um eine Selbstverwirklichung zu ermöglichen. Die Erkenntnis des Seins ist die zentrale Erfahrung auf dem Wege dorthin. Sie ist durch die Erfahrung der Ganzheitlichkeit von Objekten und deren Losgelöstheit von Zweckmäßigkeit und Beziehung möglich. Durch totale Aufmerksamkeit wird das Wahrgenommene zum alleinigen Inhalt des Seins, was Maslow synonym mit dem Universum erklärt.

Der Mensch strebt nach Maslow nach der Erfüllung der primären Bedürfnisse, nach intrinsischen idealen Werten, wie beispielsweise Gerechtigkeit, Schönheit, Wahrheit und Ganzheit. Innerhalb der Selbstverwirklichung sieht Maslow Grenzerfahrung als vorübergehendes Moment, das allerdings nicht bewußt herbeigeführt werden kann und selten auftritt. Der Mensch erlebt in der Grenzerfahrung eine Verschmelzung mit der Welt, fühlt die vollkommene Verfügbarkeit seiner Ressourcen und findet sich selbst in einem Zustand eines dankbaren, glücklichen Nicht-Strebens und Nicht-Bedürfnisses wieder. Bildlich gesprochen kann diese Grenzerfahrung nach Maslow als „a rebirth in various senses“ gesehen werden.

Maslow, der in dieser Beziehung in der deutschen Debatte nicht angemessen berücksichtigt wurde, ist auch bekannt mit seinem Modell der intrinsischen Motivation. Dieses Modell, das er abgrenzt gegenüber dem Modell der extrinsischen Motivation, ist letztlich entscheidend für die Erfüllung der Bedürfnisse und eine Motivation des Menschen. Die Maslowsche Forschung zur Motivation im Hinblick auf intrinsische Motivation legt eine entscheidende Fährte für peak experience und damit für optimale Erfahrungen, also dem flow-Erlebnis. Intrinsisch motivierte Aktivitäten werden auch als autotelisch bezeichnet, da ein mehr oder weniger großer Energieaufwand ohne eine übliche Belohnung erbracht wird.

Csikszentmihalyi geht in seinen Veröffentlichungen ausführlich auf der Grundlage der Maslowschen Debatte auf autotelische Aktivitäten, autotelische Personen und autotelische Erlebnisse ein. Die Studien über intrinsische Motivation und autotelisches Erleben führten letztendlich zur Beschreibung eines Zustandes, den erstmalig Csikszentmihalyi als flow bezeichnet.

Vor allem aus dem Umfeld der Forschergruppe um Csikszentmihalyi stammen Untersuchungen, die sich auf der konzeptionellen Ebene von Maslow als ein Aufspüren von „milder peaks“ bezeichnen lassen. Damit sind die alltäglichen positiven Erfahrungen angesprochen, die zufriedenstellende Ergebnisse einer erledigten Aufgabe. So zum Beispiel zeigen Untersuchungen von alltäglichen Aktivitäten und sogar von Routinearbeiten, dass es unter bestimmten Bedingungen entsprechend dem erwähnten Polaritätsschema „milder flows“ auch bei diesen Tätigkeiten geben kann.

Folgerichtig fordert Csikszentmihalyi (1985/1996, S. 232) dazu auf, stückweise und experimentell herauszufinden, welche Kombinationen von Anforderungen und Fähigkeiten, also welche Herausforderungen, in alltäglichen Lebensbezügen als auch für ein Schulzimmer, ein Quartier oder eine Wohnung vorgesehen sein sollten, um möglichst vielen Menschen einen Zugang zum optimalen Erleben zu ermöglichen. Mithin ist es Csikszentmihalyis Verdienst diesen vermeintlichen besonderen und außergewöhnlichen Zustand, der zuvor nur bei schöpferischen Künstlern, kreativen Wissenschaftlern und besessenen Spielern vermutet wurde, genauer zu untersuchen und die Struktur dieses Phänomens herauszukristallisieren, um bei verschiedenen Untersuchungen mit gewöhnlichen Menschen in normale Situationen zu entdecken, dass es durchaus Übertragungen und Vergleichbarkeiten gibt.

Massimini und Carli (1991, S. 291 ff) haben für die Untersuchung der Zusammenhänge eines geordneten Zustandes optimalen Erlebens im Alltag eigens eine Meßmethode entwickelt, die es erlaubt Unterschiede in der Wahrnehmung von Anforderungen und Können so genau wie möglich festzuhalten. Die Versuchspersonen hatten die Aufgabe, systematisch ihre ausgeführten Tätigkeiten sowie das subjektive Erleben und die Dimensionen ihres Bewusstseins zu dokumentieren. Sie beschrieben ihren Bewusstseinszustand auf einem breiten Spektrum der Dimensionen und zwar u. a. von glücklich bis traurig und fröhlich bis reizbar. Vom positiven Ende der Skala nahmen sie an, dass der Zustand und die beschriebenen Merkmale das Charakteristikum des optimalen Erlebens bildet. Massimini und Carli konnten so individuell auf die Versuchspersonen bezogen ein Profil für das optimale Erleben in Alltag und Beruf erarbeiten und Hinweise auf das für einen solchen Zustand entscheidende Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten geben. Dabei wurden unter anderem die bisherigen Annahmen nochmals bestätigt, dass der Zustand des optimalen Erlebens, also des flows, individuell geprägt ist. Das bedeutet, gleiche oder ähnliche Impulse können entsprechend der Disposition eines Individuums unterschiedliche Auswirkungen haben.

Gelingt es schließlich auf der Basis dieser Erkenntnisse individuell seinen Alltag zu gestalten und bewusst zu steuern, ist flow nicht mehr ein exklusives Gut, sondern bereits eine Konfektionsware; es kann dann von mehr oder weniger dauerhaften positiven Zuständen oder „milder“ bzw. „micro“ flows gesprochen werden.

Csikszentmihalyi (1985/1996, S. 237) hat unter ähnlichen Prämissen versucht, sogenannte „milder flow“ aufzuspüren und Entzugs- und Kontingenzexperimente durchzuführen. Die Versuchspersonen hatten die Aufgabe, ihr nicht-instrumentelles Verhalten über einen festgelegten Zeitraum aufzuzeichnen und sie sollten alles notieren, was sie zum Vergnügen tun, insbesondere auch diejenigen Tätigkeiten, welche man gewöhnlich tut, ohne sich ihrer bewusst zu sein. Sie sollten dabei auch auf Kontingenzen gewöhnlicher oder charakteristischer

Verhaltensweisen (z. B. Singen oder Selbstgespräche) achten. Ebenso war ihnen aufgetragen, über Tätigkeiten, die gewöhnlich und trivial erscheinen, zu berichten.

In einer ersten Versuchsphase konnten auf einer sehr persönlichen Ebene alle möglichen, auch bisher unbewusst ablaufende positiven Prozesse und vergnügliche Phänomene identifiziert werden. Das Beschäftigen und Bewusstwerden mit bzw. von Tätigkeiten, die Vergnügen bereiten, sollte den Versuchspersonen die Idee geben, genau über ihre nunmehr erzielten Kenntnisse, eine direkte Steuerung ihres Alltags vornehmen zu können und damit kontinuierlich positive Zustände zu erzielen. Zugleich war es nunmehr auch möglich während Routinehandlungen und Antiflowsituationen bewusst Kontingenzen zu implementieren.

In einer zweiten Versuchsphase (Csikszentmihalyi (1985/1996, S. 181 f) mussten die Versuchspersonen über einen Zeitraum von 48 Stunden auf alle festgestellten positiven Ereignisse bewusst verzichten (flow-Entzug). Die Deprivation hatte zwar nicht die vermutete verheerende Wirkung, allerdings wurden in Bezug auf den körperlichen Zustand und die kognitive Leistungsfähigkeit signifikant negative Auswirkungen festgestellt. Die nicht immer eindeutig zu ermittelnden Befunde begründet der Forscher mit fehlender Gewissenhaftigkeit der Versuchspersonen (es gab kleinere Verstöße bei der Ausübung des flow-Entzuges) und Problemen bei der Selbstwahrnehmung. In welchem Maße sich schließlich die Deprivation auswirkt, steht in einem engen Zusammenhang mit der individuell unterschiedlich ausgeprägten Tendenz zu „milder flows“. Personen, die häufiger „milder flows“ erleben, zeigen nach der Deprivation einen signifikant höheren Leistungsabfall.

Diese Forschungsergebnisse geben Anhaltspunkte dafür, dass flow-Erfahrungen des täglichen Lebens für berufliches Handeln nutzbar gemacht werden können. Leider ist es momentan nicht möglich, einen direkten Transfer zu personenbezogenen Dienstleistungen herzustellen, denn für diesen Bereich existieren bisher keine exklusiven Forschungsergebnisse. Dennoch ist es durchaus vorstellbar, sowohl für Lehrende als auch Lernende, flow-Erfahrungen aufzuspüren und für die Unterrichtspraxis sowie Angebote der sozialen Arbeit nutzbar zu machen. Dabei ist nicht nur an über Kontingenzen erzeugte „milder-flows“ gedacht, vielmehr soll es auch darum gehen, eine ideale individuell generierte Kombination von Anforderungen und Fähigkeiten (Können) zu erzeugen, um so Lernen als optimales Erleben zu ermöglichen.

### **Autotelische und optimistische Persönlichkeiten lernen optimaler**

Nicht nachlassende Neugier auf das Leben, sich ständig selbst Ziele setzen und tägliche workouts, so wird der 78-Jährige Clint Eastwood zitiert, sind seine Rezepte, bis ins hohe Alter fit und glücklich zu sein.

Nach der Definition von Csikszentmihalyi (2001, S. 153 ff) wäre Eastwood eine typische autotelische Persönlichkeit (versus exotelische Persönlichkeit), denn er selbst (auto) bestimmt sein Ziel (telos) und er ist eine aktive Persönlichkeit (extrovertierter versus introvertierter Typ), die stets wach die Umwelt beobachtet und aufgrund ihrer Neugierde ständig neue Impulse aufnehmen kann. Sich für alles zu interessieren und jeden Tag als ein Abenteuer anzusehen, so weiterhin Clint Eastwood, bedeutet bereit zu sein, neue Erfahrungen zu sammeln, etwas Neues aufzunehmen und weiterhin zu lernen.

Wer sein Leben mit innerem Engagement und großer Begeisterung anpackt, der kann von sich behaupten, eine autotelische Persönlichkeit entwickelt zu haben (Csikszentmihalyi (2001, S. 153). Der Begriff autotelisch bezeichnet damit eine Person, die zur Erreichung eines Ziels keiner äußere Motivation oder Beeinflussung (exotelisch) bedarf, vielmehr bestimmt sie selbst



ihre Ziele und damit ihr zukünftiges Tun, sie ist von daher eine selbständige, selbstbewusste Person und weniger manipulierbar.

Die Begriffe extrinsisch und intrinsisch korrespondieren in diesem Zusammenhang in gewisser Weise mit den Begriffen extrinsisch und intrinsisch, wobei sich das erste Begriffspaar im Wesentlichen auf die Zielperspektive bezieht und weniger den Belohnungsaspekt in das Zentrum der Betrachtung stellt, jedoch basieren die Begriffe intrinsisch wie extrinsisch gleichermaßen auf dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung (Autonomie) und Kompetenz.

Die Diskussion um die autotelische Persönlichkeit bezieht sich eingehend auf den Aspekt der Bestimmung von selbst definierten Zielen. Es werden in der Fachdiskussion (vgl. auch Logan in Csikszentmihaly 2001, S. 185 ff) verschiedene Beispiele angeführt, aus denen deutlich wird, dass Personen ohne eine eigene Zielbestimmung oder auch Planung des Alltag fremdbestimmt sind oder in Passivität versinken und von Langeweile geprägt werden. Eine Person, die sich auf eine Trauminsel begibt, keine Ziele mehr formuliert und nur noch vom Urlaub und Nichtstun träumt, wird nach kurzer Zeit erfahren, dass sie keinen Sinn mehr in ihrem Alltag erblickt und keine Zukunft mehr hat. Sie ist nicht mehr in der Lage, etwas Neues zu lernen, sie wird unglücklich, träge und unerfüllt sein und ist damit quasi nicht mehr vorhanden.

Der japanische Schriftsteller Murakami (2008, S. 16 f und S.76) beschreibt in seinem Buch über das Laufen eindrucksvoll was selbstbestimmte Ziele bedeuten können. Für ihn sind nicht Siege über andere Läufer wichtig, er wird von einem persönlichen Ziel angetrieben und möchte es schaffen, seine Meßlatte zu erreichen. Auch wenn der Läufer seinen eigenen Rekord nicht brechen kann, ist er dennoch stolz, sein Bestes gegeben und dabei eine wichtige Erkenntnis über sich selbst gewonnen zu haben. Murakami überträgt diese Einstellung auf seinen Beruf als Autor von Romanen und schreibt, das entscheidende sei, ob das Geschriebene das Ziel erreicht hat, das er sich als Autor gesetzt hat. Für ihn ist es angenehmer, zehn Jahre mit klaren Zielen und voller Vitalität zu verbringen, als nur in den Tag hineinzudämmern.

Selbstbestimmte Ziele bezeichnen etwas Erstrebenswertes, sie enthalten eine Selbstverpflichtung und sind eine Herausforderung für die formulierende Person. Ein Ziel ist ein erstrebter Zustand und somit eine in der Zukunft liegende gedankliche Vorwegnahme dieses Zustandes. Ziele können damit zum Handeln motivieren, Energien freisetzen und Durchhaltewillen aufrechterhalten.

Eine Person stelle sich vor, dass etwas zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft erreicht oder umgesetzt sein wird. Sie sagt aus, was in der Zukunft sein soll. Ziele sind somit gedankliche Vorwegnahmen von zukünftigen Endzuständen, die durch Handeln erreicht werden sollen. Eine Person, die nicht mehr handelt und auf ein Ziel hin arbeitet, wird letztlich aufhören zu existieren.

Csikszentmihaly (2001, S.155) hat den Typus autotelische Persönlichkeit festgelegt; er definiert ihn als einen Menschen, der mehr als 25% seines Wachzustandes aktiv ist und in diesem Zeitablauf in seiner Selbsteinschätzung sowohl Anforderungen und Fähigkeiten als hoch einschätzt. Personen mit diesen Merkmalen, also autotelische Persönlichkeiten, wurden über einen längeren Zeitraum in unterschiedlichen Situationen beobachtet. Das Ergebnis war eindeutig; diese Personen verbrachten signifikant mehr Zeit als die eher extrinsische Vergleichsgruppe mit Lernen, ihre Freizeit wurde aktiver gestaltet (z.B. auffallend weniger Fernsehkonsum), ihre Hobbies und ihre sozialen Aktivitäten waren ausgeprägter und zeitintensiver. Die autotelischen Personen, so wurde festgestellt, hatten mehr Möglichkeiten ihr

eigenes Handeln zu erproben und konnten so ihre Erlebnisqualität verbessern. Sie waren wachsamer, verfügten über einen größeren physischen sowie psychischen Vorrat an Energie, hatten ein genaueres Beobachtungsvermögen, besaßen eine höhere Selbstachtung (Selbstwertgefühl) und fühlten sich in ihrer Lebenssituation wohler.

Die Botschaft lautet, es gibt im Grunde genommen nie eine wirkliche Ausrede für das Empfinden von Langeweile und die Unmöglichkeit etwas zu erlernen, denn das potentielle Spektrum an Handlungsmöglichkeiten und vielfältigen Aufmerksamkeitsaspekten – körperlich, geistig, emotional - ist stets im Alltagshandeln gegeben, um die eigenen Fähigkeiten zu beweisen. Es muss jedoch die Motivation, die Neugierde und das Interesse vorhanden sein, sich auf solche Situationen einzulassen.

**Das bedeutet, und so wird auch nach dem deutschen Motivationspsychologen Rheinberg (2004, S. 15) der Begriff Motivation definiert, eine aktive Ausrichtung der aktuellen Lebenssituation auf einen positiv belegten Zielzustand kann vorgenommen werden.**

Die autotelische Persönlichkeit, die selbst Ziele formuliert, aktiv handelt und sich beobachtend, neugierig mit offenen Augen und Ohren, also mit allen Sinnen, im Alltag bewegt, kann nicht umhin ständig etwas Neues zu lernen; sie verfügt über die Merkmale die eine Motivation kennzeichnen. Ist eine solche Person zudem noch fähig, ihre Aufmerksamkeit zu steuern, kann sie schließlich in der Lage sein, das Erleben und die Qualität des Lebens zu kontrollieren (Csikszentmihaly 2001, S. 168), also Lernen als optimale Erfahrung zu begreifen.

Die amerikanischen Motivationsforscher Seligman (2002) und Vaughan (2002) diagnostizieren zwei erlernte unterschiedliche Lebenseinstellungen bzw. Denkgewohnheiten. Dabei handelt es sich um eine eher passiv orientierte und pessimistisch ausgerichtete Lebenseinstellung, dessen Kern - nach Seligman - die „erlernte Hilflosigkeit“ ausmacht. Auf der anderen Seite sieht er eine eher aktiv orientierte und optimistisch geprägte Lebenseinstellung, die die persönliche Kontrolle und die Fähigkeit auszeichnet, Sachverhalte durch willentliche Handlungen zu verändern.

Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich nach Seligman dadurch, dass sie unterschiedliche Rechtfertigungen beziehungsweise Erklärungen dafür haben, wie sie in bestimmte Situationen geraten. Diese Erklärungen teilt er in drei Dimensionen ein.

Die erste Dimension ist die Dauerhaftigkeit.

„..... Menschen, die leicht aufgeben, halten die Ursachen der unangenehmen Ereignisse, die ihnen zu zustoßen, für dauerhaft....“ (Seligman 2002, S.72)

„..... Menschen, die der Hilflosigkeit widerstehen, halten die Ursachen negativer Ereignisse für zeitweilig, also vorübergehend.“ (Seligman, S.74)

Wenn Menschen negative Geschehnisse mit Begriffen wie *niemals* oder *nie* Beschreiben, dann haben diese pessimistische Erklärungsmuster.

Wenn sie sie aber mit Wörtern wie beispielsweise *manchmal* oder *ab und zu*, beschreiben, dann kann man davon ausgehen, dass sie optimistische Erklärungsmuster haben.

Die zweite Dimension ist der Geltungsbereich.

Damit meint Seligman, wenn Menschen schlechte Erfahrungen machen, lassen sie diese auf alle Bereiche ihres Lebens auswirken. Sie neigen dazu aus allem eine Katastrophe zu machen und sehen alles negativ. Optimisten hingegen, nehmen das negative Geschehen nur in dem

Bereich in dem es auftritt wahr und sind in der Lage, das negative Ereignis schnell zu verarbeiten und zu überwinden.

Die dritte Dimension ist die Personalisierung.

Pessimisten geben sich die Schuld bei Fehlschlägen und negativen Ereignissen (internal). Sie haben ein schwaches Selbstwertgefühl.

Optimisten haben ein starkes Selbstwertgefühl. Sie suchen die Gründe von negativen Geschehnissen eher bei anderen Menschen oder an den Umständen (external).

Seligman geht auch auf den Aspekt der Hoffnung ein, der bei Optimismus und Pessimismus von sehr großer Bedeutung ist.

Die Hoffnung setzt sich aus dem Geltungsbereich und der Dauerhaftigkeit zusammen. In der Hoffnung sind die zeitweiligen und spezifischen Ursachen für das Gelingen und das Wohlbefinden zu finden. In der Verzweiflung dagegen, sind die dauerhaften und globalen Gründe für das Scheitern und das Unwohlsein (Unglück) zu finden. (vgl. M. Seligman 2001, S. 80/81)

Um Optimismus zu erlernen ist es zunächst wichtig, pessimistische Überzeugungen zu erkennen, um sie dann anfechten und disputieren zu können. (vgl. M. Seligman 2001, S. 337)

Um erfolgreich disputieren zu können, sind nach Seligman vier Fragen, die dabei gestellt werden sollten, von Bedeutung:

- |                  |                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| a) Beweise       | Nachweise suchen, dass die pessimistischen Überzeugungen falsch sind.    |
| b) Alternativen  | Was gibt es für andere Gründe dafür, dass dieses Ereignis geschehen ist? |
| c) Implikationen | Was passiert schlimmstenfalls?                                           |
| d) Nutzen        | Was bringen negative Einstellungen/ pessimistische Gedanken              |

Optimistische und aktive Menschen sind nach Seligman in der Regel leistungs- und widerstandsfähiger als pessimistische und passive Menschen, sie verarbeiten Misserfolge schneller und haben ein größeres Durchhaltevermögen. Seligman hat die Theorie der „erlernten Hilflosigkeit“ aufgestellt, sie ist die Reaktion des Aufgebens und des Resignierens. Ursache für eine erlernte Hilflosigkeit ist gemeinhin selten ein negatives Ereignis als solches, vielmehr die entsprechende Lebenseinstellung, mit der auf ein negatives Ereignis reagiert wird. Damit wird die Hilflosigkeit verstärkt. Entscheidend ist jedoch in diesem Zusammenhang die Erkenntnis, dass unter bestimmten Bedingungen die Chance besteht, eine pessimistische Einstellung in eine optimistische Lebenseinstellung zu transformieren und eine eher passive, pessimistische Persönlichkeit zu einer aktiven, optimistischen und selbstkontrollierten Person zu entwickeln. Das könnte ebenso bedeuten, dass durchaus auch die Möglichkeit besteht, eine eher extrinsisch und exotisch geprägte Persönlichkeit in ihrer Lebenseinstellung und Motivationslage zu ändern und ihr unter bestimmten Voraussetzungen ein optimales Erleben zu realisieren.

Seligman (2002) fand heraus, dass Menschen, die negative Erfahrungen in ihrem Leben gemacht, aber optimistische Erklärungsmuster haben, sich schneller erholen als Menschen mit pessimistischen Erklärungsmustern. Bei ihnen kann schließlich ein negatives Geschehen

Depressionen herbeiführen. Positive wie negative Erklärungsmuster haben demnach einen großen Einfluss auf unser Leben.

Sie können aber auch bei einer entsprechenden positiven Einstellung Menschen zum Erfolg verhelfen, in dem sie das Leistungsvermögen steigern. Es hängt demnach damit zusammen, inwieweit optimistische oder pessimistische Denkgewohnheiten vorherrschen. Optimistische und pessimistische Grundhaltungen können sich auf das ganze Leben auswirken. Optimisten bewältigen Niederlagen besser und lassen sich nicht leicht entmutigen. Pessimisten geben schneller auf und sind anfälliger für Depressionen. Pessimistische Erklärungsmuster können sich sogar auf die Gesundheit auswirken.

Erklärungsmuster entwickeln sich bereits in der Kindheit und werden im Laufe unseres Lebens zu festen Denkgewohnheiten. Kinder sind generell optimistisch, erlernen aber dann von ihrer Hauptbezugsperson, der Mutter, pessimistische oder optimistische Erklärungsmuster. Seligman stellte bei einer Untersuchung fest, dass Mütter und deren Kinder fast den gleichen Optimismusgrad haben (vgl. Seligman 2002, S.204). Csikszentmihalyi (2001, S. 166) äußert sich in Bezug auf die autotelische Persönlichkeit ähnlich. Er beschreibt, dass die erworbene Neugierde und das Interesse an der Umwelt in der Kindheit und Jugendzeit entscheidend sind. Wer als Jugendlicher nicht gelernt hat zu lernen, wird sich auch als Erwachsener damit schwer tun. Seine Botschaft ist, möglichst früh beginnen aktiv zu sein, mit offenen Augen und Ohren (allen Sinnen) die Umwelt wahrnehmen und damit fortwährend lernen.

## **Fazit**

Es soll nunmehr darum gehen, für die praktische pädagogische Arbeit in Schule und Jugendhilfe die wesentlichen Essentials herauszustellen, um aufzuzeigen, unter welchen Bedingungen ein optimales Erleben, also eine optimale Erfahrung realisiert und ein Anregungsmilieu geschaffen werden kann, um damit den bestmöglichen Weg zum Lernen zu ebnet. Damit können auch die beschriebenen exotelischen und pessimistischen Lebenseinstellungen und Denkgewohnheiten beeinflusst werden:

- **Herausforderungen und Kreativität.** Das tägliche Lernen sollte sich am Können und den Fähigkeiten der Edukanten orientieren. Ein optimales Erleben und die beste Chance zum Lernen zu animieren ist immer gegeben, wenn die Anforderungen dem Können und den Fähigkeiten entsprechen oder die Anforderungen ein wenig höher angesiedelt sind. Ist eine Aufgabe in dieser Weise ausgewählt, kann von einer Herausforderung gesprochen werden, die in der Regel ein Reiz darstellt, sich mit der gestellten Aufgabe zu befassen und sie zu lösen. Zugleich sollte die Aufgabe die Fantasie und damit die Kreativität der Lernenden ansprechen. Das bedeutet, die Lösung der gestellten Aufgaben sollten nicht mit Routinehandeln oder in eintönigen Übungen und Handlungsvollzügen erzielt werden, vielmehr dürfen Tüfteln, Nachdenken und Experimentieren im Zentrum der Aufgabenbewältigung stehen.
- **Positive und vergnügliche Aktivitäten aufspüren und bewusst steuern; „milderflows“ dauerhaft generieren.** Lehrende sowie Lernende sollten zunächst über Selbstwahrnehmung und Experimente herausfinden, welche Tätigkeiten ihnen Vergnügen bereiten. Sie sollten sodann versuchen, diese positiven Phänomene in Lernprozesse zu transformieren, um so Lernen als optimale Erfahrung zu erleben.
- **Durch Abwechslung, neue Reize und Anregungen Begeisterung und Neugierde wecken.** Lernen und Eintönigkeit bzw. Monotonie sind nicht kompatibel. Lernen bedarf neuer Impulse und gezielter Reize. Sich Einlassen auf eine neue Situation, um diese zu

bewältigen, bedeutet eine Herausforderung anzunehmen und neues Wissen zu aktivieren. Neues Wissen wird am ehesten generiert, wenn der Lernende bei der Lösung einer Aufgabe mit der Korrelation seines bisherigen Wissensbestandes kein positives Ergebnis erzielen kann. Von daher werden durch neue Situationen, neue Reize gesetzt, die ein Anregungsmilieu bilden und einen Aufforderungscharakter darstellen, um Neugierde und schließlich eine Begeisterung an der Lösung einer bisher unbekanntem Aufgabe schaffen.

- **Unmittelbare und ganzheitliche Erfahrungen sowie direkte Rückmeldung.** Unmittelbarkeit bedeutet, Erfahrungen aus erster Hand zu sammeln, mit allen verfügbaren Sinnen eine Sache aufzunehmen und als Person an einem Erfahrungsprozess teilzunehmen. Der unmittelbaren Erfahrung sollte ein response folgen, denn brauchbare Lernergebnisse erhält der Lernende dadurch, dass seine Handlungen beobachtbare Wirkungen zeigen, das heißt, er bekommt direkte, eindeutige und klare Rückmeldungen nach seiner Aktivität.
- **Teilhabe und aktives Handeln.** Der Edukant steht im Mittelpunkt des Lern- und Handlungsprozesses. Die Lernsituation wird gemeinsam gestaltet; dabei wird Abschied von der Lehrinstruktion und von enzyklopädischen Lehren und Lernen genommen, um sich hin zu einer Lernkonstruktion zu entwickeln (Shift from Teaching to Learning, UNESCO). Es werden nicht mehr primär Ergebnisse und Fakten präsentiert, sondern es soll aufgezeigt werden, wie Ergebnisse und Fakten zustande kommen. Demzufolge geht es nicht mehr um eine Inputorientierung, vielmehr stehen der Lernprozess und der Output im Zentrum des Interesses. Teilhabe meint in diesem Zusammenhang, angeleitetes, selbstorganisiertes und aktives Lernen und damit auch das eigenständige Erarbeiten von Frage- und Problemstellungen. Aktives Handeln sollte sodann im Rahmen von Spielen, Übungen, Experimenten, Fallbeispielen, Explorationen, Planspielen, Rollenspielen und szenischem Theater stattfinden.
- **Selbständigkeit fördern.** Es ist auch abseits der gängigen Fachdiskussion common sense, dass die Förderung von Selbständigkeit dazu beiträgt eine eigenständige mit Selbstwertgefühl und Selbstachtung ausgestattete Persönlichkeit heranzubilden. Bezeichnerweise gehen Sucht- und Gewaltpräventionsprogramme von der Prämisse aus, dass Personen mit einem hohen Selbstwertgefühl über ein geringeres Gefährdungspotenzial verfügen als unselbständige Personen mit einem geringen Selbstwertgefühl. Vor diesem Hintergrund ist die Zielperspektive Selbständigkeit und Selbstwertgefühl plausibel. Selbständigkeit fördern, bedeutet somit eine autotelische Persönlichkeit zu entwickeln. Im praktischen Lernprozess geht es dann darum, den Lernenden möglichst frühzeitig Verantwortung zu übertragen. Das kann das gemeinsame Festlegen und Kontrollieren von Regeln in einer Lerneinheit oder einem Projekt, aber auch das selbständige und selbstverantwortete Erledigen von Arbeitsaufträgen sein.
- **Ziele selbst bestimmen.** Selbstbestimmte Ziele haben in der Regel einen hohen Identifikationsgrad und weisen einen Weg in die Zukunft. Sie beruhen auf einer Selbstverpflichtung und implizieren ein Handeln, zumal der Weg zum Ziel begangen werden muss. Dies ist eine Herausforderung und erfordert ein ständiges Auseinandersetzen der eigenen Person und seinen Möglichkeiten mit der Umwelt. Dabei kommt es in erster Linie auf den Prozess und dann erst auf das Ergebnis an. Das bedeutet, ein Ziel darf niemals in Stein gemeißelt sein, es kann korrigiert und einer möglichen neuen Situation angepasst werden; auch in einem solchen Fall zählt vor allem der Lern- und Erfahrungsprozess. Insbesondere für Lernende, aber oftmals auch für Lehrende, ist es nicht einfach, Ziele für eine Lehr- Lerneinheit, ein Projekt, eine

Aktion oder ein bestimmtes Vorhaben gemeinsam mit Lernenden zu erarbeiten; hier ist Üben und Ausprobieren angesagt. Auf einer solchen Basis, ist es durchaus möglich, dass sich eine autotelische und optimistische Persönlichkeit mit allen damit verbundenen Eigenschaften entwickelt.

Braun Karl-Heinz/ Wetzels, Konstanze (2006). Soziale Arbeit in der Schule. München

Cornell, Josef (1991/1999). Mit Kindern Natur erleben. Mühlheim an der Ruhr.

Csikszentmihalyi, Mihaly: (2008 Neuauflage). Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart.

Csikszentmihalyi, Mihaly ( 2008 Neuauflage). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart.

Csikszentmihalyi, Mihaly & Isabella (2001 Neuauflage). Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Stuttgart.

Csikszentmihalyi, Mihaly (2001). Lebe gut. München

Engeser, Stefan/ Vollmeyer, Regina. Tätigkeitsanreize und flow- Erleben (2005), in: Vollmeyer, Regina/Brunstein, Joachim (Hrsg). Motivationspsychologie und ihre Anwendung. Stuttgart

Gieseke, Wiltrud/Käpplinger, Bernd (2001) Lernen braucht Support, in Heuer, Ulrike/Botzak, Tatjana/ Meisel, Klaus: Neue Lehr- und Lernmethoden in der Weiterbildung. Bielefeld.

Hovelynck, Johan. Erlebnispädagogik: Fokus auf Prozessen des Erfahrens und Lernens, in erleben und lernen 5/2004

Logan, Richard (2001). Flow bei schicksalhaften Situationen in der Einsamkeit, in: Csikszentmihalyi, Mihaly & Isabella . Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Stuttgart.

Maslow, Abraham

Massimini, Fausto/Carli Massimo. Die systematische Erfassung des flow-Erlebens im Alltag, in: Csikszentmihalyi, Mihaly & Isabella (2001). Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Stuttgart.

Mead, George Herbert (1968/2008 Neuauflage). Geist Identität und Gesellschaft. Frankfurt am Main

Murakami, Haruko (2008) Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede. Köln

Rheinberg, Falko (1989). Zweck und Tätigkeit. Göttingen

Rheinberg, Falko (2004, Neuauflage). Motivation. Stuttgart

Rheinberg, Falko. Intrinsische Motivation und flow-erleben (2006), in: Heckhausen, Jutta/Heckhausen, Heinz (Hrsg.). Motivation und Handeln. Berlin

Seligman, Martin (2002). Pessimisten küsst man nicht. München

Vaughan, Susan (2002). Halb voll? Halb leer! München

Dieser Beitrag erscheint im Sozialmagazin (Juventa Verlag) im März 2010