

# Ein perfektes Rezept

**V**ielleicht wäre ich mit einem anderen Instrument glücklich geworden. Meine Eltern meinten es ganz sicher gut. Als ich acht war und das Standardprogramm der örtlichen Musikschule – Glockenspiel und Blockflöte – sich dem Ende zuneigte, kauften sie ein Akkordeon. Ich sollte ein Instrument lernen, bei dem man auch singen kann, denn das tat ich schon als kleiner Junge gern und ausgiebig. So klug die Überlegung, so schwierig die sich entfaltende Beziehung: In mehr als fünf Jahren wöchentlichem Unterricht wurde ich nie warm



**Carsten Könniker**  
Chefredakteur  
koenneker@spektrum.de

mit meinem Schifferklavier. Während anderen das Spiel leicht von der Hand ging, war es für mich meist nur eine lästige Pflicht.

Musizieren kann äußerste Freude bereiten. Unzählige Menschen kennen das, viele Studien belegen es. Selbstversunken Melodien einzustudieren, während die Zeit um einen herum quasi stehen bleibt, das ist ein charakteristisches Merkmal für Momente, die Psychologen »Flow« nennen. Man ist ganz bei der Sache, hat alles im Griff, fühlt sich gut und kann selbst Strapazen und knifflige Situationen locker durchstehen.

Auch ich kenne solche Momente, allerdings nicht am Akkordeon. Die meisten habe ich dem Sport zu verdanken, etwa dem Radfahren und Bergwandern. Nach intensiver Anstrengung stelle ich erstaunt fest, dass Stunden vergangen sind; es lief einfach prima. Immer wieder erwische ich mich zudem dabei, beim Ausdauersport auf neue Ideen zu kommen – die ich dann freilich zurück im Hier und Jetzt manchmal wieder vergessen habe.

Mehr Flow, mehr Motivation, mehr Leistung. Diesen Zusammenhang machen Forscher längst nicht nur an Hobbys wie Musik oder Sport fest, sondern auch am Lernen für Prüfungen: Wer beim Pauken in den Flow kommt, erzielt tendenziell bessere Ergebnisse. Erfolg aus Selbstversunkenheit, das klingt nach einem wunderbaren Rezept. Doch was genau geschieht in Körper und Gehirn, wenn wir im Flow sind? Und wie lässt sich dieser Zustand herbeiführen? In unserer Titelgeschichte ab S. 12 berichten die Psychologinnen Corinna Peifer, Gina Wolters und Nora Hein von der Ruhr-Universität Bochum, dass Körper und Geist ein fein austariertes Wechselspiel eingehen, wann immer wir völlig in unserem Tun aufgehen. Physiologisch gleicht das Geschehen dem bei Stress, allerdings auf einem deutlich niedrigeren Erregungsniveau. Flow statt Überlastung? Wie sich dies womöglich bewerkstelligen lässt, haben die drei Autorinnen in »10 Tipps für mehr Flow« auf S. 16/17 für Sie zusammengefasst.

Eine lohnende Lektüre, bei der Sie die Welt um sich herum vergessen, wünscht Ihnen Ihr

*Carsten Könniker*

## EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



**Arne Dietrich** von der Universität Beirut im Libanon ist fasziniert von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen. Im Interview ab S. 19 erklärt der Neuropsychologe, was das Flow-Erleben von Trance und Tagträumen unterscheidet.



**Britta Bannenberg** untersuchte fast alle Amokläufe von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Ab S. 24 schildert die Gießener Kriminologieprofessorin die Motive der Täter.



**Lutz Jäncke** ist Neuroforscher an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich. Ab S. 52 erläutert er, wie sehr sich das Gehirn verändern kann – durch Lernen!