



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Das Flow-Erleben bei traumatisierten Flüchtlingen, Kriegs- und Folterüberlebenden in bewegungs- und sporttherapeutischen Programmen“

verfasst von / submitted by

Dominik Lippert

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2016 / Vienna, 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 456 482

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtstudium UF Geographie und Wirtschaftskunde,
UF Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

Dr. Clemens Ley

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei Herrn Dr. Clemens Ley für die Betreuung dieser Diplomarbeit bedanken. Einerseits bedanke ich mich für die hilfreiche Unterstützung und andererseits auch für die Chance, ein Teil des Projektes Movi Kune sein zu dürfen. Ein großer Dank geht auch an meine Eltern, die mir das Studium eigentlich erst möglich gemacht haben und in all den Studienjahren unterstützend zur Seite standen.

Zusammenfassung

Diese Arbeit behandelt die Frage, inwiefern es während eines bewegungs- und sporttherapeutischen Programmes bei Kriegs- und Folterüberlebenden zu Flow-Erleben kam. Zur Beantwortung der Fragestellung wurde im Rahmen des Forschungsprojektes „Movi Kune“ am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien eine qualitative Untersuchung durchgeführt. Anhand von Gedächtnisprotokollen, die durch teilnehmende Beobachtungen entstanden sind, wurden die Bewegungseinheiten aus den Jahren 2013, 2014 und 2015 auf Flow-Erleben untersucht. Durch ein selbst erstelltes Kategoriensystem wurden die Protokolle mit Hilfe der Software Atlas.ti auf Auffälligkeiten hinsichtlich eines Flow-Erlebens kodiert. Da der Autor dieser Arbeit nicht Teil des Programmes war, konnte ein objektiver und kritischer Blick auf die Daten gewährleistet werden. Die Ergebnisse zeigten, dass die drei näher untersuchten Teilnehmerinnen Flow-Erlebnisse hatten. Außerdem konnte festgestellt werden, unter welchen Umständen traumatisierte Personen zu Flow-Erlebnissen gekommen sind. Wichtige Faktoren zur Erreichung eines Flow-Erlebens waren ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens, eine optimale Beanspruchung, Motivation, die bestimmte Übung auszuführen und eine Fokussierung auf die Bewegung. Die positive Wirkung eines Flow-Erlebens bei Kriegs- und Folterüberlebenden liegt vor allem darin, dass sie in diesem Moment nicht an ihr Trauma denken und die Bewegung im Hier und Jetzt genießen können.

Abstract

This thesis deals with the question to what extent traumatised refugees experienced "flow" during a programme consisting of exercise and sports therapy. To answer that question a qualitative study has been conducted in the course of the research project "Movie-Kune" at the Institute for Sports Science at the University of Vienna. On the basis of memory minutes, which result from participatory observations, the exercise units of the years 2013, 2014 and 2015 have been searched for flow experiences. Using the software Atlas.ti, a special category system has been developed to allow coding the memory minutes for distinctive features related to flow experiences. As the author of this thesis did not take part in the programme, an objective and critical view of the data can be granted. The results of the study illustrated that the participants have flow experiences. In addition necessary determinants were identified for a war and torture survivor to undergo a flow experience. Important factors for a flow experience were a sense of security and confidence, a balance between challenges and skills, motivation to perform the particular exercise and concentration on the activity. Flow experiences had a positive effect on the participants in helping to block out thoughts about their trauma and enjoy just the activity.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	3
Abstract.....	3
Inhaltsverzeichnis	4
1 Einleitung	6
2 Flüchtlinge, Trauma und Therapie.....	8
2.1 Definition Flüchtling.....	8
2.2 Definition Folter.....	8
2.3 Folgen von Folter, Krieg und anderen traumatischen Ereignissen	9
2.3.1 Lebensumstände von traumatisierten Flüchtlingen	11
2.4 Traumatherapie	13
2.4.1 Körper- und bewegungsorientierte Traumatherapien	14
2.5 Sport- und Bewegungstherapie für psychische Gesundheit.....	16
3 Flow-Theorie.....	20
3.1 Definition von Flow	20
3.2 Intrinsische Motivation und Flow	20
3.3 Komponenten eines Flow-Erlebens.....	21
3.4 Zusammenspiel der Komponenten von Flow.....	23
3.5 Bedingungen und Einflussfaktoren von Flow.....	24
3.6 Messmethoden von Flow	26
3.6.1 Experience Sampling Method	26
3.6.2 Flow-Kurzskala.....	26
3.6.3 Flow State Scale	28
3.7 Kritik am Flow Modell	28
3.8 Empirische Befunde zu Flow in verschiedenen Settings	29
3.8.1 Auswirkungen bei Entzug von Flow	30
3.9 Flow in der Therapie	31
3.10 Neuronale Prozesse und Flow	34
4 Projekt: „Movi Kune - gemeinsam bewegen“	36
5 Methode	37
5.1 Forschungsziele.....	37
5.2 Datenproduktion	38
5.3 Datenanalyse.....	39
5.4 Kategorienbildung	40
5.5 Stichprobe	45

6 Ergebnisse und Interpretation	46
6.1 Flow-Erleben	46
6.2 Flow ähnliche Erfahrungen	55
6.3 Negative Ausprägungen der Flow-Kategorien.....	62
7 Diskussion	64
7.1 Einflussfaktoren für Flow-Erleben oder Flow ähnliche Erfahrungen bei Kriegs- und Folterüberlebenden	66
7.2 Ausprägungen von Flow-Erleben bei Kriegs- und Folterüberlebenden	68
7.3 Wirkungen und Effekte von Flow-Erleben bei Kriegs- und Folterüberlebenden	69
8 Conclusio	71
Literaturverzeichnis	73
Tabellenverzeichnis	78
Anhang	79

1 Einleitung

Das Flüchtlingsthema ist spätestens seit dem Sommer 2015 ständig präsent und wird nach derzeitigem Stand auch noch länger im öffentlichen Diskurs stehen. An der Universität Wien am Institut für Sportwissenschaft in der Abteilung Sportpsychologie gibt es seit 2013 das Projekt „Movi Kune – gemeinsam Bewegen“. Durch dieses Programm werden gemeinsam mit dem Verein Hemayat, einem Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende, traumatisierte Flüchtlinge betreut. Bei den Einheiten werden unter anderem die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit geschult, aber auch konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Es geht darum, die bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenzen zu stärken sowie eine Stabilisierung und Ressourcenförderung bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen hervorzuheben.

Ein Flow-Erleben sollte in der Traumatherapie nicht fehlen (Müller, 2007, S. 260). Besonders beim Malen wird dieses Glücksgefühl hervorgerufen. Unterschiedliche Autoren haben sich mit dem Phänomen Flow und Kunsttherapie auseinandergesetzt und kamen auch zu positiven Ergebnissen (siehe Kapitel 3.9). In Bezug auf Sport gibt es eine Studie zu Flow-Erleben, die im Rahmen einer Sporttherapie für klinisch depressive Patienten erstellt wurde. Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass Flow-Erleben den Patienten helfen kann (Reinhardt et al., 2008, 150).

Flow-Erlebnisse könnten daher auch einen hilfreichen Beitrag bei der Bewegungs- und Sporttherapie für Menschen, die Krieg und Folter durchlebt haben, leisten. Bei traumatisierten Flüchtlingen ist die Erzeugung eines Flow-Erlebens keine einfache Aufgabe, da das Trauma sehr präsent ist und dessen Auswirkungen die Bedingungen eines Flow-Erlebens beschränkt. Die Beschreibung einer Trainerin während einer Einheit bei Movi Kune deutet jedoch sehr stark auf ein Flow-Erleben einer Teilnehmerin hin: *„Es sah bei ihr auch sehr tänzerisch und schön aus und man hatte den Eindruck sie hatte ein gutes Gefühl dabei. Es wirkte auf mich so, als würde sie so ein richtiges Flow Erlebnis haben. Als würde die Zeit stehen bleiben und sie so richtig ins Hier und Jetzt bringen zu ihrem Hula Hoop Reifen“* (Win_2015_E2_604:1).

Diese Arbeit dient deshalb zur Untersuchung, ob und wann Teilnehmerinnen beim Projekt Movi Kune in bestimmten Situationen zu Flow-Erlebnissen gekommen sind. In weiterer Folge wird auch untersucht, wie es zu Flow-Erleben in der Sporttherapie kommen könnte und welche positiven Effekte dies mit sich bringen kann. Zu Beginn der Arbeit soll der aktuelle Forschungsstand erläutert und die Begriffe Trauma und Flow näher definiert werden. Den Hauptbestandteil der Arbeit stellt eine qualitative Analyse der sport- und bewegungstherapeutischen Interventionen dar. Dabei werden bereits verfasste Reflexionen und Tagebücher sowie Interviews von bereits durchgeführten Programmen näher betrachtet

und auf Flow Erlebnisse untersucht. In dieser Arbeit wurden die Programme für Frauengruppen aus 2013, 2014 und 2015 näher betrachtet. Deshalb werden sich die Beschreibungen des Projektes und der Interventionen vor allem an die Teilnehmerinnen richten. Die Berichte werden anhand von eigens erstellten Kategorien nach Flow-Erleben analysiert. Anschließend werden die Ergebnisse interpretiert. Es wird darauf eingegangen, wie man Flow-Erleben in Zukunft bei diesen sport- und bewegungstherapeutischen Programmen ermöglichen könnte bzw. warum es (nicht) zu (mehr) Flow-Erleben kam. Die Arbeit sollte einen Beitrag dazu leisten, die Flow-Theorie bei sport- und bewegungstherapeutischen Programmen für traumatisierte Kriegs- und Folterüberlebende einfließen lassen zu können.

2 Flüchtlinge, Trauma und Therapie

2.1 Definition Flüchtling

Laut Artikel 1/Absatz 2 des Abkommens über die Rechtsstellung der Flüchtlinge der UNO (Genfer Flüchtlingskonvention) handelt es sich bei einem Flüchtling um eine Person, die „... aus der begründeten Furcht vor Verfolgung wegen ihrer Rasse, Religion, Nationalität, Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Gruppe oder wegen ihrer politischen Überzeugung sich außerhalb des Landes befindet, dessen Staatsangehörigkeit sie besitzt, und den Schutz dieses Landes nicht in Anspruch nehmen kann oder wegen dieser Befürchtungen nicht in Anspruch nehmen will; oder die sich als staatenlose infolge solcher Ereignisse außerhalb des Landes befindet, in welchem sie ihren gewöhnlichen Aufenthalt hatte, und nicht dorthin zurückkehren kann oder wegen der erwähnten Befürchtungen nicht dorthin zurückkehren will“

http://www.unhcr.at/fileadmin/rechtsinfos/fluechtlingsrecht/1_international/1_1_voelkerrecht/1_1_1/FR_int_vr_GFK-GFKundProt_GFR.pdf

2.2 Definition Folter

Nach der UN-Konvention gegen Folter und andere grausame, unmenschliche oder erniedrigende Behandlung oder Bestrafung von 1984 wird Folter im Artikel 1 folgendermaßen definiert:

„Unter Folter im Sinne dieser Konvention ist jede Handlung zu verstehen, durch die jemand vorsätzlich starke körperliche oder geistig-seelische Schmerzen oder Leiden zugefügt werden, sofern dies u.a. in der Absicht, von ihm oder einem Dritten eine Auskunft oder ein Geständnis erzwingen, ihn für eine tatsächlich oder mutmaßlich von ihm oder einem Dritten begangene Tat zu bestrafen, ihn oder einen Dritten einzuschüchtern oder zu nötigen oder in irgendeiner anderen auf irgendeiner Art der Diskriminierung beruhenden Absicht geschieht und sofern solche Schmerzen oder Leiden von einem öffentlichen Bediensteten oder einer anderen in amtlicher Eigenschaft handelnden Person bzw. auf deren Veranlassung mit deren Zustimmung oder mit deren stillschweigendem Einverständnis verursacht werden“ (<http://www.un.org/Depts/german/uebereinkommen/ar39046.pdf>).

Die Absicht von Folter ist die planmäßige Beschädigung bzw. Zerstörung der Persönlichkeit (Gurris und Wenk-Ansohn, 2009, 479). Durch die Folter erfolgt vor allem ein Angriff auf das Sicherheitsgefühl, Zugehörigkeitsgefühl, Selbstwertgefühl, den Gerechtigkeits- und Lebenssinn (Moser und Frey, 2008, 17). Folter- und Verfolgungssituationen sind extreme und komplexe Ereignisse. Die Opfer bleiben oft im Unwissen über das Ende der Tortur und erleiden Schmerzen sowie Todesangst (Gurris und Wenk-Ansohn, 2009, 480). In einer Situation wie der der Folter gibt es keine wirksamen Anpassungs- und Bewältigungsstrategien.

Bewältigungsmechanismen orientieren sich an einer Derealisierung, Depersonalisierung und dissoziativen Reaktionen (Fischer und Riedesser, 2003, 213).

2.3 Folgen von Folter, Krieg und anderen traumatischen Ereignissen

Die Folgen eines traumatischen Ereignisses werden in der Psychiatrie als Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bezeichnet und als *„Unfähigkeit des Menschen, reale Erfahrungen bewältigen zu können, die ihre Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen“* (van der Kolk und Mc Farlane, 2000, 28) beschrieben.

Die ICD (International Code of Diseases) 10 der WHO beschreibt die posttraumatische Belastungsstörung (F43.1) als *„...eine verzögerte oder protrahierte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“* (Dilling und Freyberger, 2014, 173).

Fischer und Riedesser (2003, 82) definieren eine traumatische Erfahrung als ein *„vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit den Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung vom Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“*

Eine Erfahrung wird vor allem dann zu einem traumatischen Ereignis, wenn das eigene Leben oder die körperliche Integrität bedroht wird. Das heißt, ein traumatischer Stressfaktor ist immer eine existentielle Bedrohung (Butollo, 1999, 113). Bei Maercker (2009, 15) werden Traumata in drei Stufen eingeteilt, wobei sich dieses Kapitel mit Typ-I-Traumata, die durch einmalig oder kurzfristige Situationen (z.B.: Vergewaltigung) entstanden sind, und vor allem mit Typ-II-Traumata, die durch mehrfache und längerfristige Belastungen auftraten, beschäftigen wird. Dabei geht es immer um interpersonelle Traumata (man made) wie sexuelle und körperliche Gewalt/Missbrauch, Kriegserleben, Folter oder politische Inhaftierung.

Ein traumatisches Erlebnis kann so belastend sein, dass alle anderen Erinnerungen überschattet sind und die Gegenwart stark beeinträchtigt wird. Dabei ist das Opfer auf das erlebte Trauma so fixiert, dass es schwer fällt, sich auf neue, aber auch auf vertraute Situationen einzulassen (van der Kolk und Mc Farlane, 2000, 27). Dabei muss man die Gewalt nicht am eigenen Körper erfahren. Traumatisierungen können auch in Folge einer Beobachtung oder sogar Erzählung eines traumatischen Ereignisses auftreten (Moser und Frey, 2008, 23). Nicht nur das traumatische Ereignis selbst hat eine traumatisierende Wirkung, sondern auch die nachgehenden gesellschaftlichen, materiellen und persönlichen

Auswirkungen auf die Person (Gurris und Wenk-Ansohn, 2009, 480). Damit ist das Trauma einer Person ständig in dessen Leben präsent (van der Kolk und Mc Farlane, 2000, 30).

Die traumatische Reaktion mündet häufig in drei Stadien.

- Wiedererleben (Intrusion)
Die Person durchlebt ihr Trauma in Flashbacks, Albträumen oder dissoziativen (gespaltenen) Bewusstseinszuständen immer wieder.
- Vermeidung
Dabei wird der Versuch unternommen, die Erinnerungen an das Trauma zu vermeiden. Langfristig hat dies chronische Folgen und führt zu Interessenslosigkeit, Erstarrung, Rückzug und emotionaler Distanzierung bzw. Entfremdung. Die Symptome Vermeidung und Intrusion können im Wechsel auftreten.
- Erregung
Dieser Zustand ist die Folge der Wechsel zwischen Vermeidung und Intrusion und ist durch eine gesteigerte motorische und vegetative Übererregtheit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Panik sowie Schlaflosigkeit erkennbar (Moser und Frey, 2008, 25).

Neben den physischen Verletzungen und Beschwerden, die Folter und Krieg nach sich ziehen, gibt es auch eine Reihe von schwerwiegenden psychischen Folgeproblemen wie Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Borderlinestörungen (Sander und Schedlich, 2007, 223). Weitere Merkmale, die bei einer PTBS auftreten können, sind: emotionale Stumpfheit, Teilnahmslosigkeit gegenüber der Umgebung, Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen und Vermeidung von Aktivitäten, die an das Trauma erinnern. Meist ist auch von vermehrten Suizidgedanken auszugehen (Dilling und Freyberger, 2014, 173).

Als Folge eines Traumas können auch dissoziative Störungen auftreten. Darunter fallen teilweise oder völliger Verlust der normalen Integration der Erinnerung an die Vergangenheit, des Identitätsbewusstseins, der Wahrnehmung unmittelbarer Empfindungen sowie der Kontrolle von Körperbewegungen (Dilling und Freyberger, 2014, 178). Dabei kann dissoziatives Verhalten auch als Überlebensstrategie und Schutzmechanismus angesehen werden, wenn die üblichen Strategien für die Bewältigung der Situation nicht mehr ausreichen (Butollo et al., 1999, 46).

Tripolt (2011, 3) schreibt, dass traumatisierte Personen eine gestörte Funktion bei der Erkennung und Einordnung von Körpersignalen und Muskelaktivierung entwickeln können. Gleichzeitig kann auch nicht mehr adäquat auf emotionale Bedürfnisse oder soziale Interaktionen reagiert werden.

Die jeweiligen Ausprägungen sind sehr verschieden und hängen von unterschiedlichen Faktoren ab. Verheerende Wirkungen haben vor allem längerfristige Traumata im Kindesalter. Aber auch der Verlust von materiellen und existentiellen Ressourcen sowie eine Entwurzelung können traumatisch wirken. Denn ein bedeutsamer Faktor im Umgang mit dem Trauma ist, welche Ressourcen und Fähigkeiten man nach einem traumatischen Ereignis zur Verfügung hat. Die Bewältigung und die Wahrnehmung des Traumas sind für den weiteren Verlauf der posttraumatischen Anpassung entscheidend. Das gesellschaftliche Umfeld und eine soziale Unterstützung spielen dabei eine große Rolle (Butollo, 1999, 118ff). Unter diesen Gesichtspunkten haben daher besonders Flüchtlinge großen Bedarf an einer umfassenden Behandlung und Unterstützung.

2.3.1 Lebensumstände von traumatisierten Flüchtlingen

Sobald Flüchtlinge in einem sicheren Land angekommen sind, heißt das noch nicht, dass sie nun all ihre Probleme hinter sich gelassen haben. Neue Komplikationen und Belastungen treten auf. Da wäre zum einen das lang andauernde Asylverfahren an dessen Ende die Abschiebung stehen kann. Hinzu kommen unwirtliche Wohnverhältnisse, eingeschränkte Gesundheitsversorgung und keine reguläre Arbeitserlaubnis. Im Alltag steht ein Kampf um ein Bleiberecht im Vordergrund, der trotz der Belastungen eines Traumas wie Schlafstörungen, Kopf- und Leibschmerzen, Albträume und andere Traumafolgen, bewältigt werden muss. Hinzu kommt, dass Flüchtlinge nun in einem ganz anderen Land mit einer ihnen unvertrauten Kultur zurechtkommen müssen. So kann es schnell zu einer Retraumatisierung kommen oder sie sind weiterhin in einer akut-traumatischen Phase. Auf diesem Hintergrund ist eine Aufarbeitung des Traumas manchmal gar nicht möglich. Eine Symptomlinderung, Stabilisierung und Stärkung der Ressourcen ist aber sehr wohl realistisch (Koop, 2009, 226). Im Modell der Belastungen traumatisierter Flüchtlinge von Koch aus dem Jahr 1999 schreibt sie, dass traumatisierte Flüchtlinge drei Kränkungen ausgesetzt sind:

1. Kränkung: Verfolgung in der Heimat
2. Kränkung: Flucht
3. Kränkung: Behandlung im Aufnahmeland

Je nach der Verarbeitung und dem Umstand, ob genügend Ressourcen vorhanden sind bzw. aufgebracht werden können, kommt es zu bestimmten Folgen wie im Idealfall zur kulturellen oder subkulturellen Integration oder bei abweichender Verarbeitung zu schweren Gesundheitsproblemen oder sogar zu kriminellen Normverletzungen (Koch und Weidinger von der Recke, 2009, 125).

Um im Asylland handlungsfähig zu bleiben, muss das traumatische Ereignis des Öfteren verdrängt, eingekapselt und „weggeschoben“ werden (Fischer und Riedesser, 2013, 264). Lee (1988; zit.n. Fischer und Riedesser, 2013, 264) nennt verschiedene Stressfaktoren, die in der Exilsituation auftreten können und ein Leben im Asylland erschweren:

1. Migrationsstress

Dieser kann in drei Phasen aufgeteilt werden. Welche Situationen und Ereignisse fanden schon vor der Flucht statt? Gab es während der Flucht traumatische Ereignisse (z.B. Vergewaltigung, Todesgefahr oder Trennung von Bezugspersonen)? Wie wurde die Ankunft im Zielland wahrgenommen und auf welche Probleme ist man gestoßen (finanzielle Not, Kulturschock oder Sprachprobleme)?

2. Akkulturationsstress

Unter diesem Faktor versteht man die Anpassung an die neue Kultur.

3. Persönlicher oder familiärer Stress

z.B. Separationsphase bei Jugendlichen oder Intergenerationenkonflikte

Gurris und Wenk-Ansohn (,2009, 481) schreiben, dass Flüchtlinge im Aufnahmeland oft unter Entwurzelung und einem schwierigen Anpassungsprozess leiden. Ebenso belastend wirken folgende Bedingungen:

- unsicherer Aufenthalt und fehlende Perspektiven
- Gefühl von anhaltender Abhängigkeit
- Verlust der sozialen Position oder soziale Isolation.

Dadurch sind Flüchtlinge einer anhaltenden Belastungssituation ausgesetzt (Gurris und Wenk-Ansohn, 2009, 481). Die Folgen einer fehlenden Arbeitserlaubnis oder Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Folterereignissen führen zu einer sozialen Degradierung, Status- und Autonomieverlust sowie Orientierungslosigkeit (Moser und Frey, 2008, 36). Hinzu kommen zusätzliche Belastungen wie materieller und sozialer Verlust (z.B. Tod eines Familienmitglieds). Bei Gerlach und Pietrowsky (2012) konnte nachgewiesen werden, dass Flüchtlinge mit einem unsicheren Aufenthaltsstatus erhöhte Symptome einer PTBS aufweisen. Im Umkehrschluss verringern sich die Symptome bei einem positiven Asylbescheid. Durch den Unsicherheitsfaktor haben die betroffenen Flüchtlinge erhöhte Angst, die wiederum eine Steigerung der Symptomschwere der PTBS verursacht. Bei der Behandlung von Traumata sollte man die erwähnte Lebenssituation nicht außer Acht lassen. Das nächste Kapitel soll einen kurzen Einblick in die Traumatherapie geben.

2.4 Traumatherapie

Van der Kolk und Mc Farlane (2000, 42) formulieren zwei Aspekte, die bei der Behandlung von traumatisierten Menschen wichtig sind. Zuerst einmal muss ein Gefühl der eigenen Sicherheit am eigenen Körper hergestellt werden. Der zweite wichtige Punkt ist, dass man mit der unvollendeten Vergangenheit abschließen muss. Das Ziel der Therapie sollte sein, dass der oder die Betroffene das traumatisierende Ereignis als Teil seiner Lebensgeschichte erkennt, mit dem Wissen, dass es nicht noch einmal geschieht, wenn man das Leben unter seiner eigenen Kontrolle führt. Dadurch kann der Patient oder die Patientin wieder auf Anforderungen reagieren und Emotionen richtig verarbeiten. Aus diesem Grund sollten sich Psychotherapeuten und -therapeutinnen darauf konzentrieren, die Angst ihrer Klienten und Klientinnen zu dekontingieren und eine Veränderung des Selbstbildes herbeizuführen (Van der Kolk et al., 2000, 311f).

Die Behandlung einer PTBS sollte in verschiedenen Phasen erfolgen:

1. *Stabilisierung*
2. *Dekonditionierung traumatischer Erinnerungen und Reaktionen*
3. *Rekonstruktion prätraumatischer persönlicher Schemata*
4. *Wiederherstellung sicherer sozialer Bindungen und interpersoneller Fähigkeiten*
5. *Ermöglichung heilender emotionaler Erfahrungen* (Van der Kolk et al., 2000, 318).

Butollo et al. (1998, 226) teilt die therapeutische Behandlung von Traumata in vier Phasen:

1. Sicherheit (wahrnehmen und festigen)
2. Stabilität (Selbstakzeptanz und Selbstwahrnehmung)
3. Konfrontation (mit den Auswirkungen des Traumas)
4. Integration (Annehmen des traumatischen Erlebnisses)

Butollo sieht diese Phasen wie eine Pyramide, an deren Spitze die Integration steht. Van der Kolk et al. (2000, 320) meinen, wenn in der Phase der Stabilisierung emotionale Stabilität, Kontrolle und Zukunftsperspektiven beim Patienten erreicht wurden und er keine Intrusionen mehr hat, ist es nicht mehr sinnvoll, die traumatischen Erfahrungen in der Therapie nochmals hochzuholen.

Da es verschiedene Richtungen in der Psychotherapie gibt, gibt es auch viele unterschiedliche Methoden und Ansätze in der Traumatherapie. Gemeinsam haben sie als Ziel, die traumatische Erfahrung kognitiv einzuordnen und zu verarbeiten, ohne dass man dabei zwanghaft in die erlebten Emotionen zurückfällt (Butollo, 1999, 168). In der Therapie geht es zuerst immer um eine Stabilisierung, danach um die Benennung des Traumas und dessen

Überwindung. Abschließend sollte das Ziel dann die Integration des Traumas sowie eine Neuorientierung darstellen (Maercker, 2009, 140).

Bei der Therapie mit Flüchtlingen muss man zusätzlich die kulturspezifischen Krankheitsvorstellungen beachten. Unterschiedliche Kulturen haben unterschiedliche Symptomwahrnehmungen und Vorstellungen von der Behandlung. Bei Folteropfern darf in der Behandlung keine Situation aufkommen, in der die Patienten und Patientinnen Angst empfinden oder sich an die Folter erinnert fühlen. Deshalb ist es wichtig, dass Handlungen erst nach ausdrücklicher Erklärung und Zustimmung des Patienten oder der Patientin gesetzt werden dürfen (Fischer und Riedesser, 2003, 265f).

Eine Therapie kann für Flüchtlinge jedoch nicht all deren Probleme lösen, da ein positiver Asylbescheid auf politischer und juristischer Ebene entschieden wird (Koch und Weidinger von der Recke, 2009, 125). Um traumatische Erfahrungen bewältigen zu können, müsste bei der betreffenden Person sich ein Gefühl der Sicherheit einstellen, ebenso sollte sie über ausreichende materielle Ressourcen verfügen, soziale Anerkennung erfahren und Zukunftsperspektiven entwickeln. Deshalb sollte eine erfolgversprechende Behandlung auch die psychosozialen Bedürfnisse und sonstige Sorgen der Flüchtlinge beachten (Gurris und Wenk-Ansohn, 2009, 482).

In der Traumatherapie ist es wichtig, dass der/die Therapeut/in aktiv den Klienten emotional unterstützt und Partei ergreift. Flüchtlinge haben oft körperliche Gewalt und Traumatisierung erlebt. Deshalb ist es von Bedeutung, dass die Traumatherapie nicht nur kognitiv bewertet, sondern auch die körperliche Ebene berücksichtigt wird (Koop, 2009, 228f). Koch und Weidinger von der Recke (2009, 127) schreiben, dass Traumatisierungen wie Folter und Vergewaltigung im Körper weiterhin fest verankert sind und dort auch noch wirken. Sander und Schedlich (2007, 224) schreiben, *„dass der Körper Symptomträger für die psychische Verletzung werden kann.“* Deshalb sollte auch die Therapieform körperorientiert sein, um langsam wieder positive Erfahrungen mit seinem eigenen Körper herstellen zu können. Tanz- und Bewegungstherapie hat einen unersetzlichen Wert in der Traumatherapie und ergänzt die verbale Psychotherapieform, da einerseits eine Vitalisierung, Entspannung und Verarbeitung auf unkomplizierte Weise herbeigeführt werden kann und andererseits auch bei Übersetzungsschwierigkeiten hilft (Koch und Weidinger von der Recke, 2009, 138).

2.4.1 Körper- und bewegungsorientierte Traumatherapien

Integrative Traumatherapie

Eine Therapieform die auch die Leiblichkeit mit einbezieht, ist die integrative Traumatherapie (IBT). Vor allem Folterüberlebende sind in ihrer ganzen Körperlichkeit angegriffen. Außerdem sind die physischen Schmerzen stark mit dem psychischen und emotionalen Leid verbunden.

Traumatisierte Personen können ihre vorhandenen Ressourcen oftmals nicht richtig wahrnehmen und einsetzen. Deshalb ist die Traumatherapie auch an Ressourcen anstatt an Defiziten orientiert. In der integrativen Traumatherapie (IBT) geht es daher um Schmerzlinderung und Entlastung, Wiederherstellung von eingeschränkten Bewegungsfunktionen, Erhöhung der Sensibilität für Unterschiede in der Schmerzwahrnehmung, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Erfahrung von Körpergrenzen. Ziel wäre es, die Stressphysiologie von Traumatisierten in eine „Physiologie des Wohlbefindens“ zu verwandeln (Koop, 2009, 228ff). Wichtige Aspekte der IBT mit Folter- und Kriegsopfern sind die Beziehungsgestaltung, Entspannung – Tonusregulation, Verbesserung der Wahrnehmung und auch Berührung (Jordi, 2009, 243f).

Tanztherapie bei traumatisierten Personen

In der Tanztherapie gibt es unterschiedliche Ansätze und theoretische Richtungen. Gemeinsam haben sie, dass der Körper und die Bewegung eines Menschen auf die Charakterzüge und dessen persönliche Merkmale hinweist, sowie Problembereiche und eventuelle Mängel offenbart. Des Weiteren gilt die Annahme, dass durch die nonverbale Ausdrucksform dem Patienten oder der Patientin emotionale Erfahrungen wieder bewusst werden und er/sie diese verarbeiten kann (Siegel, 1988, 76). Siegel (1988, 77) formuliert auch eigene Leitlinien, die in ihrer Tanztherapie Bedeutung haben. Der Wiederaufbau einer harmonischen Leib/Seele-Einheit muss durch sorgfältige Bewegungsarbeit erfolgen, die neben den motorischen Fähigkeiten den Aufbau eines adäquaten Körperbildes fördert. Man sollte die Rückerinnerung an traumatische Ereignisse als Reinigung erkennen. Das Bewusstwerden eines Sachverhaltes durch die Tanzbewegung und Selbstreflexion sollte im Nachhinein besprochen werden. Das Bewegungsverhalten und die Bewegungsmuster eines Klienten sollten die Grundlage für Tanzchoreographien sein. Improvisierte Teile fördern auch die Selbstständigkeit. Als letzter Punkt wird noch genannt, dass *„muskuläre Hemmungen und Verkrampfungen als unbewusster Versuch angesehen werden, Aggressionen auszudrücken und gleichzeitig zu unterdrücken“* (Siegel, 1988, 77).

Tanzen, welches Vitalität und Freude entfacht, kann bei der Verarbeitung von Traumata helfen. Es kann auch als Kommunikationsmittel für innere Empfindungen genutzt werden (Bräuninger, 2009, 150). Bräuninger (2009, 159) schreibt, dass Bewegung und die nonverbale Ausdrucksform mittels seines Körpers einen sicheren Raum schaffen kann, indem das Entstehen von Freude auch wieder möglich ist. Freier Tanz und Bewegung - sowie die bewusste Wahrnehmung davon - sind eine geeignete Möglichkeit, den Körper als Ressource in der Traumaverarbeitung einzusetzen (Tripolt, 2011, 21).

Die Trauma-adaptierte Tanz- und Ausdruckstherapie (TATT) wird ebenso als ein körperorientiertes psychotherapeutisches Verfahren gesehen. Es setzt in der

Behandlungsphase der Stabilisierung ein. Ziele der TATT sind unter anderem eine Stärkung der Ressourcen, Entwicklung von Entspannungstechniken, Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Förderung von positivem Erleben in Verbindung mit dem Körper. In der Tanztherapie mit traumatisierten Patienten ist es wichtig gewisse Prinzipien einzuhalten. So muss zu Beginn klargestellt werden, was die Inhalte der Therapie sind, und es sollte verdeutlicht werden, dass die Patienten oder Patientinnen bei Unklarheiten sofort Fragen stellen sollen. Da die Körperwahrnehmung meist eingeschränkt ist, muss man dahin gehend unterstützend arbeiten, so dass die eigenen Grenzen erkannt werden. Es sollten Situationen geschaffen werden, in denen die Patienten Selbstverantwortung und -bestimmung übernehmen bzw. erleben können. Wichtig ist es, Handlungen zu reflektieren und verbal durcharbeiten (Sander und Schedlich, 2007, 223ff).

Auch bei Harris (2007, 154) werden die positiven Aspekte einer Bewegungs- und Tanztherapie bei Opfern von Gewalt und Folter hervorgehoben. Aber das Tanzen muss nicht direkt in der Therapie stattfinden, sondern kann auch außerhalb in einem Kurs oder in der Freizeit zur Unterstützung wahrgenommen werden. Auch dadurch wirkt es als Ressource, die die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung verbessert und hilft, den Fokus auf das eigene Bewusstsein zu richten (Tripolt, 2011, 12). Durch das freie Tanzen werden Freude und angenehme Körperzustände erzeugt. Van der Kolk et al. (2000, 326) meinen, dass gerade traumatisierte Personen einen Mangel an freudvollen Erfahrungen haben. Dem könnten Bewegung und Sport oder aber auch künstlerische Tätigkeiten entgegenwirken. Neben dem Gefühl des Vergnügens wird auch ein Gefühl der Kontrolle erzeugt, welches unterstützend wirkt.

2.5 Sport- und Bewegungstherapie für psychische Gesundheit

Neben einer Psychotherapie und einer medikamentösen Behandlung von psychischen Erkrankungen kann auch Bewegung und Sport einen positiven Beitrag leisten und stellt somit eine Alternative bzw. Ergänzung zu den herkömmlichen Therapien dar. Die Vorteile von sportlichen Aktivitäten sind der geringe Kostenaufwand und die nicht vorhandenen Nebenwirkungen, wie häufig bei Medikamenten (Ekkekakis, 2013, 26). Ekkekakis (2013, 26) schreibt, dass die Sporttherapie eine sichere, günstige und effektive Maßnahme für viele psychische Gesundheitsprobleme ist.

Das Salutogenesemodell von Antonovsky A. (1979), welches große Bedeutung bei der physischen und psychischen Gesundheit erlangte, ist besonders dafür geeignet, die positiven Wirkungen von bewegungsorientierten Maßnahmen aufzuzeigen. Ohne speziell auf das Modell einzugehen geht es vor allem um die Frage, was einen Menschen, trotz einwirkender

Stressfaktoren, gesund hält. Gesundheit und Krankheit kann man in diesem Modell nicht strikt voneinander trennen. Viel mehr ist der Gesundheitszustand ein Kontinuum zwischen Krank- und Gesund-Sein und das Ergebnis eines Spannungszustandes von sogenannten Stressoren (z.B. Traumatisierung) und Ressourcen (Schutzfaktoren). Das Maß für den Grad der Gesundheit sah Antonovsky im Kohärenzsinn, welcher kurz als Gefühl von Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit definiert werden kann (Hölter, 2011, 54ff). Bewegung und Sport kann dabei helfen, Ressourcen zu stärken, um den Stressoren besser entgegenzuwirken. Bewegung kann unter anderem zu einer Entwicklung von Bewältigungsstrategien, z.B. im Bereich der Spannungsbewältigung und zu einer Identitätsstärkung führen. Außerdem wirkt es sozial unterstützend und kann als Behandlung von Komorbiditäten (Begleiterkrankungen) dienen (Hölter, 2011, 68).

Der Wohlfühleffekt nach sportlicher Aktivität ist mittlerweile ein etabliertes, gesichertes Phänomen (Ekkekakis, 2013, 52). Eine Rolle spielt hier das Endocannabinoid-System (Chaouloff et al., 2013, 83). Eine Aktivierung dieses Systems kann unter anderem zu Schmerzlinderung sowie zu verringerter situativer Ängstlichkeit oder einem allgemeinen Wohlbefinden führen. Sportliche Aktivität kann diese Neurotransmitter aktivieren, allerdings hält die Wirkung nur ein paar Minuten an. Eine komplexe Erfahrung wird sich aber wohl wahrscheinlich nicht nur auf eine kleine Veränderung im Neurotransmittersystem zurückführen lassen, sondern beruht eher auf mehreren Veränderungen im neuronalen System (Stoll und Ziemainz, 2012, 25). Für unstrittig halten auch Stoll und Ziemainz (2012, 58) die kurzfristigen mentalen Verbesserungen nach dem Laufen. Neben der Endocannabinoidtheorie nennen sie als Wirkmechanismus für kurzfristige, positive Stimmungsveränderungen die Transiente Hypofrontalitätshypothese. Dieser Ansatz geht davon aus, dass während einer sportlichen Aktivität die präfrontale Aktivität im Gehirn heruntergefahren wird, die für Problem-Lösen und konzentriertes Nachdenken verantwortlich ist (Stoll und Ziemainz, 2012, 58). Auf diese Hypothese wird im Kapitel 2.10 noch näher eingegangen.

Regelmäßige und moderate Bewegung wird mit einer Linderung von Angst, Depression, Stressniveau oder Wut in Verbindung gebracht. Bei der Behandlung von Depressionen gibt es Belege dafür, dass Bewegung zu einer vergleichbaren Besserung der Symptome führt, wie zum Beispiel bei einer medikamentösen Therapie oder einer Psychotherapie. Studien zeigen, dass Personen, die eine höhere sportliche Aktivität aufweisen, auch weniger an Depressionen leiden. Die Mehrheit der wissenschaftlichen Belege basiert auf einer Behandlung auf aerober Ebene. Um einen therapeutischen Nutzen ziehen zu können, sollte die Bewegungstherapie über einen Zeitraum von 12-16 Wochen gehen, wobei es vor allem auf einen insgesamt hohen Bewegungsumfang ankommt und weniger auf eine bestimmte Frequenz oder Intensität (Smith und Blumenthal, 2013, 156). Auch bei Hölter (2011, 69) steht, dass die Bewegungsaktivität und Belastungsintensität keinen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit haben.

Ein wirksamer Faktor in der Bewegungstherapie ist die Art und Weise der Beziehungsgestaltung und längerfristige Bindungen. Stoll und Ziemainz (2012) sind bei der Einschätzung der Bewegungstherapie für psychische Gesundheit weniger optimistisch und schätzen eine Untersuchung von Studienergebnissen als heterogen ein. *„Zusammenfassend lässt sich aus unserer Sicht konstatieren, dass die positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf depressive Erkrankung als vorsichtig optimistisch einzuschätzen ist.“* (Stoll und Ziemainz, 2012, 53).

Nicht nur bei Depression zeigt sich ein positiver Einfluss von Bewegung auf die psychische Gesundheit, sondern ebenso bei der Behandlung von Schizophrenie. Die Ergebnisse einer Untersuchung nach einem 10-wöchigen Bewegungsprogramm mit zwei Einheiten pro Woche wiesen auf positive Veränderungen hin. So fördert Bewegung und Sport eine Reduktion von auditiven Halluzinationen, eine Steigerung des Selbstbewusstseins und Verbesserung des Schlafverhaltens. Diese Veränderungen wurden durch den Ablenkungseffekt von Sport, der sozialen Interaktion und der Bewegung selbst unterstützt. Deshalb empfehlen Faulkner und Sparkes (1999, 52), dass eine Bewegungstherapie ein zusätzliches Instrument neben einer psychiatrischen Behandlung sein sollte.

Aber auch bei PTBS kann eine Sport- und Bewegungstherapie positiv wirken. Schon Bergmann schrieb 1994 (269), dass es möglich ist, sportliche Aktivitäten bei PTBS anzuwenden, um Entspannung und Kontrolle zu erreichen und eine Stärkung der zwischenmenschlichen und sozialen Kontakte zu erzielen. Es soll als Korrektiv für traumatische Erlebnisse wirken. Auf physischer Ebene soll wieder ein Gefühl für die Kontrolle über den eigenen Körper entwickelt werden. Im mentalen Bereich kann die Angst verringert und Wohlbefinden geschaffen werden. Durch sportliche Aktivität wird auch wieder der Kontakt zu anderen Menschen gefördert.

Manger und Motta (2005) haben in ihrer Untersuchung festgestellt, dass sportliche Einheiten mit aeroben Belastungen dabei helfen können, Symptome von PTBS zu lindern. Allerdings waren die PTBS bei den Teilnehmern nicht nur Ursache von Gewalt, sondern konnten auch durch eine Krankheit, Unfall oder Verlust eines Angehörigen aufgetreten sein. Das Bewegungsprogramm bestand aus zwölf Interventionen, die sich in eine zehnminütige Aufwärmphase, eine Hauptphase mit Walken oder Joggen und eine Cool Down-phase mit Dehnen gliederte. Ähnliche Programme mit Jugendlichen wurden auch in den Studien von Newmann et al. (2007) sowie Diaz und Motta (2008) durchgeführt. Dabei kamen sie ebenfalls zu dem Ergebnis, dass aerobe Bewegung eine Verringerung von PTBS fördert. Sogar einen Monat nach Ende des Programmes waren die Symptome geringer als vor der sportlichen Intervention (Motta et al., 2012, 227f).

Ley und Barrio (2011, 177) zeigten in ihrem Programm zur psychosozialen Intervention durch Bewegung, Spiel und Sport bei Frauen mit Gewalterfahrung in Guatemala, dass Bewegung die Ressourcen stärkt und dabei wichtige Lebenserfahrungen gesammelt werden können. Der Inhalt der Einheiten war unter anderem auf kleine Spiele, Sportspiele, Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungstechniken und Tanz gerichtet. Ergänzt wurden die Einheiten durch Gruppendiskussionen, Rollenspiele und kreative Techniken. Es war dabei vorgesehen, dass die Teilnehmerinnen sich aktiv bewegen und neue Erfahrungen sammeln. Jedoch konnte jede Teilnehmerin selbst entscheiden, in welcher Form sie teilnehmen möchte, so dass möglichst positives Erleben und Handeln erfahren werden konnte. Wie auch schon in der Tanz und Bewegungstherapie bei der Traumabehandlung geht es hier auch vor allem um Ressourcenorientierung (Ley und Barrio, 2011, 164f). Nach einer quantitativen als auch qualitativen Untersuchung zeigten die Ergebnisse, dass die Frauen ein gesteigertes Selbstwertgefühl und einen erhöhten Kohärenzsinn hatten. Neben den kognitiven und psychischen Verbesserungen konnten auch Fortschritte auf der sozialen Ebene erzielt werden. Faktoren, die diese Effekte förderten, waren, dass die Übungsleiterinnen mit der Kultur vertraut waren und aus der Region kamen. Sie wirkten motivierend und respektvoll auf die Teilnehmerinnen. Auch der aktive Charakter des Programms, der zur Teilnahme animiert, war ein wichtiger Faktor (Ley und Barrio, 2011, 174f).

Hochedlinger und Hofer (2014, 136), die innerhalb des Forschungsprojektes Movi Kune ein Laufprogramm mit Flüchtlingen, Kriegs- und Folterüberlebenden durchführten, konnten positive Ergebnisse erzielen. So konnte nach den Einheiten ein höheres soziales und psychisches Wohlbefinden festgestellt werden. Auch die Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung konnte teilweise verbessert werden. Strobl (2014, 100), die zwei Teilnehmerinnen bei Movi Kune näher untersucht hat, meint, dass diese durch das Programm eine Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen erfuhren.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Bewegung auf jeden Fall Teil einer Behandlung eines Traumas sein sollte. Inwiefern hier Flow-Erlebnisse eine Rolle spielen, wird sich noch zeigen. Im folgenden Kapitel ist nun der Fokus auf Flow-Erleben gerichtet. Zuerst wird die Theorie dahinter näher erklärt und anschließend werden verschiedene Studien näher erläutert.

3 Flow-Theorie

3.1 Definition von Flow

Laut Csikszentmihalyi und Jackson ist Flow

„...ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, ohne irgendwelche anderen Gedanken oder Emotionen zu haben“ (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 13).

In einer früheren Arbeit schreibt Csikszentmihalyi (1999), dass Flow ein Gefühl ist, bei dem die eigenen Fähigkeiten ausreichen, um eine bestehende Herausforderung zu erfüllen. *„Die Konzentration ist dabei so intensiv, daß (sic!) keine Aufmerksamkeit übrig bleibt, um an andere, unwichtige Dinge zu denken oder sich um Probleme zu sorgen. Das Selbstgefühl verschwindet, und das Zeitgefühl wird verzerrt“* (Csikszentmihalyi, 1999, 103). Nach diesen Beschreibungen geht es beim Flow-Erleben vor allem um Fokussierung. Aber dadurch, dass es ein harmonisches Erlebnis darstellt, spielt der Aspekt der Freude ebenso eine bedeutende Rolle (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 13).

Rheinberg und Vollmeyer verstehen unter Flow-Erleben einen *„Zustand des (selbst-) reflexionsfreien gänzlichen Aufgehens in einer glatt laufenden Tätigkeit“* (2012, 153). In diesem Zustand wird das Bewusstsein von der ausübenden Tätigkeit absorbiert (Rheinberg und Vollmeyer, 2012, 153).

In dieser Arbeit werden die Begriffe Flow, Flow-Erleben, Flow-Erfahrung oder Flow-Erlebnis synonym verwendet und haben dieselbe Bedeutung. Wenn von Flow ähnlichen Erlebnissen oder Zuständen die Rede ist, dann konnte ein Flow-Erleben nicht definitiv nachgewiesen werden, aber die Erfahrung kommt einem Flow-Erleben sehr nahe.

3.2 Intrinsische Motivation und Flow

Csikszentmihalyi (1996, 19) hatte Interesse herauszufinden, warum Menschen Tätigkeiten ausüben, die nicht wegen extrinsischer Belohnung ausgeführt werden. Er wollte wissen, warum Aktivitäten auch intrinsisch lohnend sein können. Ziel war es daher, ein neues Modell für intrinsisch lohnendes Verhalten zu finden. Es sollte ein ganzheitlicher Ansatz entwickelt werden, der *„die Ziele und Fähigkeiten der Person sowie ihre subjektive Beurteilung der äußeren Situation mitberücksichtigt. Es ist die komplexe Wechselwirkung dieser subjektiven Prozesse, welche bestimmt, ob eine Erfahrung tief befriedigend und freudvoll oder nur angenehm bis lustvoll ist“* (Csikszentmihalyi, 1996, 25). Vor diesem Hintergrund wurden qualitative Interviews mit Personen durchgeführt, die einer spielerischen Tätigkeit nachgehen,

wie Basketball, Klettern, Tanzen oder Schach spielen. Nach der Interpretation der Ergebnisse kam man zu dem Schluss, dass diese Tätigkeiten ausgeführt werden, weil sie zu einem besonderen Erleben führen und mit Freude ausgeführt werden. Csikszentmihalyi beschreibt diesen Zustand als *„holistisches Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit“* (1996, 58) und nennt dies Flow. Die Begründung für diese Bezeichnung sieht er darin, dass dieser Zustand als ein einheitliches Fließen zu verstehen ist, bei dem Handlung auf Handlung, wie nach einer inneren Logik, erfolgt (Csikszentmihalyi, 1996, 59). Dieses Erlebnis macht daher eine Tätigkeit intrinsisch lohnend (Csikszentmihalyi, 1996, 203). Auch in der Studie von Jackson et al. (1998, 375) kommen sie zum Ergebnis, dass intrinsische Motivation und Flow-Erleben einen positiven Zusammenhang haben. Das Flow-Erleben wird auch bei Rheinberg (2010) oder bei Engeser und Vollmeyer (2005) als Tätigkeitsanreiz gesehen.

Aber Flow stellt sich nicht nur in den oben erwähnten spielerischen Tätigkeiten ein, sondern kann in vielen Situationen auftreten wie zum Beispiel beim Musizieren, Malen, Schach oder sogar Computer spielen. Aber auch während der Arbeit (Csikszentmihalyi, 1999, 209) oder dem Lernen kann sich Flow einstellen (Engeser et al., 2005). Es lassen sich sogar Berichte von Flow ähnlichen Zuständen in Konzentrationslagern finden (Csikszentmihalyi 1999: 126). Prädestiniert für ein Flow-Erleben ist der Sport (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 13). In einer Studie von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003, 273), die nach Flow-Erleben im Alltag suchte, fanden sie heraus, dass die höchsten Flow-Werte bei „Intimität/Sex“, „aktives Sporttreiben“ und „aktives Musizieren“ auftraten. Die niedrigsten Flow-Werte traten wenig überraschend bei „Sinnieren/trüben Gedanken nachhängen“ oder „Warten“ auf. Tendenziell tritt Flow eher bei kreativen als bei wettbewerbsorientierten Tätigkeiten auf bzw. wenn die Ausübung einer Tätigkeit als kreativ und weniger kompetitiv gesehen wird (Csikszentmihalyi, 1996, 55). Da Flow auch in der Arbeit auftritt, kann Flow sehr wohl auch bei extrinsisch motivierten Tätigkeiten beobachtet werden (Rheinberg, 2010, 384).

3.3 Komponenten eines Flow-Erlebens

Die Ergebnisse von Csikszentmihalyi (1999, 73) zeigten, dass sehr unterschiedliche Aktivitäten ähnlich beschrieben wurden, wenn sie optimal verliefen. Aus den Aussagen der Interviews wurden die nun folgenden Komponenten eines Flow-Erlebens abgeleitet. Die Auflistung stellt eine Zusammenfassung seiner Komponenten dar, die mit Erläuterungen von Rheinberg (2002) sowie Rheinberg und Vollmeyer (2010, 2012) ergänzt wurden.

- **Balance zwischen Herausforderung und Können**

Diese Komponente wird auch als Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit auf hohem Niveau bezeichnet (Rheinberg, 2010, 380). Für Csikszentmihalyi ist diese Bedingung untrennbar mit Flow verbunden. Flow kann dann zustande kommen, wenn die Anforderungen der Situation mit den Fähigkeiten der Person im Gleichgewicht stehen (Csikszentmihalyi, 1996, 76). Wird eine Aufgabe als zu leicht empfunden, entsteht Langeweile. Umgekehrt kann eine als zu groß empfundene Herausforderung zu Überforderung und schließlich Angst führen (Csikszentmihalyi, 1996, 75). Zusammengefasst geht es daher darum, dass man sich optimal beansprucht fühlt (Rheinberg und Vollmeyer, 2012, 154).

- **Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein**

Diese Kategorie kann auch als der Zusammenfluss von Körper und Geist beschrieben werden. Man scheint in seiner Tätigkeit völlig versunken zu sein (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 26f). Ein Bergsteiger, der von Csikszentmihalyi interviewt wurde, beschreibt diese Situation so: *„Man ist dermaßen in der Tätigkeit ‚drinnen‘, daß (sic!) einem kein von der unmittelbaren Tätigkeit unabhängiges ‚Ich‘ in den Sinn kommt... Man sieht sich selbst nicht getrennt von dem, was man tut“* (Csikszentmihalyi, 1999, 80). Anders ausgedrückt geht man in seiner Tätigkeit auf (Rheinberg, 2002, 190). Daher kommt es auch zu keiner Notwendigkeit, die eigenen Handlungen zu reflektieren (Csikszentmihalyi, 1999, 81). Gleichzeitig kommt es auch zu einem Verlust der Selbstbewusstheit bzw. des Selbstgefühls. Man vergisst vorübergehend sich selbst und denkt nicht über sich nach (Csikszentmihalyi, 1999, 93).).

- **Klare Ziele und Rückmeldungen**

Man weiß, ohne nachzudenken, genau, was zum jeweils gegenwärtigen Zeitpunkt zu tun ist (Rheinberg, 2010, 380). Während der Flow-Erfahrung sind einem die Ziele klar und man erhält sofort Rückmeldungen. So hat ein Bergsteiger als Ziel eine Felswand hoch zu klettern ohne zu stürzen. Bei jeder Bewegung erhält er Informationen, dass er sich seinem Ziel nähert (Csikszentmihalyi, 1999, 81).

- **Konzentration**

Bei Berichten von Flow-Erfahrungen wird deutlich, dass die Konzentration auf die Aktivität so intensiv ist, dass sogar unangenehme Gedanken und Gefühle, die einen sonst eventuell plagen, nicht in den Sinn kommen. Eine Tänzerin berichtet in einem Interview: *„...Ich habe mehr Selbstvertrauen als zu jeder anderen Zeit. Möglicherweise ist es ein Versuch meine Probleme zu vergessen. Tanz ist wie Therapie. Wenn mir*

etwas Sorgen macht, lasse ich es draußen, wenn ich ins Tanzstudio gehe“ (Csikszentmihalyi, 1999, 85). Die Konzentration liegt nur bei kurzen Zeitintervallen und es dringen nur wichtige Informationen ins Bewusstsein (Csikszentmihalyi, 1999, 86).

- **Subjektive Wahrnehmung der Zeit**

Das Zeitgefühl ist während eines Flow-Erlebens beeinträchtigt. Die Zeit wird anders wahrgenommen, als sie tatsächlich verstreicht (Csikszentmihalyi, 1999, 96).

- **Kontrolle**

Eine weitere Komponente beim Flow-Erleben ist das Gefühl der Kontrolle. Man hat nicht die Sorge, über eine Situation die Kontrolle zu verlieren. Besonders bei Risikosportarten besteht die Freude darin, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren und auch in schwierigen Situationen Kontrolle auszuüben (Csikszentmihalyi, 1999, 88).

- **Glatte Verlauf**

„Der Handlungsablauf wird als glatt erlebt“ (Rheinberg, 2002, 190). Man befindet sich sozusagen im Fließen (Csikszentmihalyi, 1996, 73) und eine Bewegung geht flüssig in die nächste über. Diese Komponente dürfte auch der Grund für die Bezeichnung von Flow sein (Rheinberg, 2002, 190).

3.4 Zusammenspiel der Komponenten von Flow

Bei Rheinberg und Vollmeyer, (2012, 159) wird diskutiert, wie sich diese Dimensionen des Flows aufeinander beziehen. Die Grundlage dafür bieten Konzepte, bei denen die Ausführung einer Tätigkeit hierarchisch organisiert ist und auf verschiedenen Ebenen abläuft. Auf der untersten Ebene finden die Aktionen von bestimmten Muskeln statt, die eine Bewegung initiieren, die wiederum Bestandteil einer Teilhandlung sind. Diese Teilhandlung ist eine Teilbewegung der gewünschten Zielbewegung. Die obersten Ebenen beschäftigen sich mit übergeordneten Zielen und allgemeinen Werteeinstellungen. Auf jeder Ebene sind zwar gleichzeitig Prozesse im Gang, jedoch ist die Aufmerksamkeit nur auf bestimmte Ebenen beschränkt (Rheinberg und Vollmeyer, 2012, 159). Damit einhergehend liegt die Bewusstheit nicht gleich auf allen Ebenen, sondern wird dort hingelenkt, wo sie gerade am meisten benötigt wird (Cranach, 1980, 86). Am Beispiel eines Snowboarders, der im Tiefschnee fährt, soll dies näher erläutert werden. Das Ziel ist dem Snowboarder dabei klar und er bekommt interpretationsfreie Rückmeldungen. Damit benötigen die höheren Regulationsebenen keine Aufmerksamkeit. Die Ausführung der Aktivität ist für den Fahrer jedoch schwierig, so dass die Aufmerksamkeit vollständig bei den unteren Ebenen angesiedelt ist. Dies tritt umso mehr auf,

wenn man schnell auf neue Gegebenheiten, wie zum Beispiel wechselnde Pistenverhältnisse, reagieren muss. Daher hat der Snowboarder in diesem Fall nicht die Kapazität für eine objektive Zeitwahrnehmung oder andere nicht relevante Informationen. Die Konzentration liegt auf der Ausführung der Tätigkeit. So lassen sich manche Komponenten der Flow-Erfahrung auf die Annahmen der Handlungsregulation zurückführen (Rheinberg und Vollmeyer, 2012, 160f).

3.5 Bedingungen und Einflussfaktoren von Flow

Unter den Komponenten des Flow-Erlebens lassen sich Bedingungen ableiten. Wie Csikszentmihalyi und Jackson (2000, 15), die sogar von einer wesentlichen Voraussetzung ausgehen, sehen auch Rheinberg und Vollmeyer (2012, 161) die Balance zwischen Fähigkeit und Anforderung als eine wesentliche Bedingung für ein Flow-Erleben. Eine weitere Bedingung kann durch die oben erwähnte Handlungsregulation abgeleitet werden. Sind Ziele und Rückmeldungen nicht klar, wird die Aufmerksamkeit auf höheren Regulationsebenen benötigt, welches die Konzentration auf eine bloße Bewegung verhindert und somit auch kein Flow entstehen kann. Eine dritte Bedingung sehen Rheinberg und Vollmeyer (2012, 161) in einer unterbrechungsfreien Tätigkeit. Csikszentmihalyi (1999, 110) erwähnt auch Einflussfaktoren, unter denen Flow nicht zustande kommen kann. Bei einem Aspekt bezieht er sich auf die Kultur einer Gesellschaft. So gab bzw. gibt es manche Kulturen, die nicht Flow fördernd waren bzw. sind. So zum Beispiel in England zu Beginn der industriellen Revolution mit ihrer sklavenhaften Arbeit in Fabriken. Oder auch bei gewissen Naturstämmen, bei denen die Furcht vor Zauberei, Misstrauen gegenüber Mitmenschen und rachsüchtiges Verhalten so groß ist, dass psychische Zufriedenheit nur schwer oder kaum zustande kommt (Csikszentmihalyi, 1999, 112). Asakawa (2010, 216) merkt in seiner Arbeit an, dass Menschen in asiatischen Kulturen, wie zum Beispiel in Japan, eher selbstkritischer sind als in der westlichen Kultur. Bei seinen Ergebnissen kam im Vergleich zu amerikanischen und deutschen Studien heraus, dass japanische Studierende weit weniger Flow-Erfahrungen haben. Jedoch muss angemerkt werden, dass diese drei Studien unterschiedliche Methoden und Probandengruppen hatten, also nicht direkt vergleichbar sind. Aber Moneta (2004, 119) kam zu ähnlichen Ergebnissen, als er chinesische Studierende in Hongkong zu diesem Thema befragt hat. Dabei zeigt die Untersuchung, dass die Probanden von ihren Fähigkeiten befangen sind und intrinsische Motivation eher erlebt wird, wenn die Anforderungen niedrig und die Fähigkeiten hoch sind. Durch diese Studie und durch die Ergebnisse von Asakawa (2010) merkt Moneta (2004, 120) an, dass Flow-Erleben zwar ein kulturübergreifendes Phänomen ist, es jedoch sehr wohl Unterschiede gibt, die in Zukunft noch mehr untersucht werden müssen.

Eine weitere Bedingung bei Flow-Erleben ist die Persönlichkeit bzw. der Charakter und die Gesundheit einer Person. Bei Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind, wird auch diagnostiziert, dass sie an Reizüberflutung leiden und nicht wirklich fähig sind Freude zu empfinden. Daher kann Flow nicht entstehen. Auch Aufmerksamkeitsstörungen können Flow-Erfahrungen verhindern, da die Gedanken zu sprunghaft sind. Ebenso ist übertriebene Schüchternheit ein Faktor, der ein Flow-Erleben erschwert. Menschen, die sich ständig darüber Sorgen machen, wie sie von anderen wahrgenommen werden und Angst haben, dass sie etwas Unangemessenes tun, empfinden wenig Freude. Das Problem dabei ist, dass das Bewusstsein zu sehr mit dem Selbst beschäftigt ist. Unter diesem Sachverhalt ist es schwierig in einer Tätigkeit aufzugehen bzw. zu versinken (Csikszentmihalyi, 1999, 118f). Ein letzter Aspekt, der Flow zu einer seltenen Erfahrung macht, ist, wenn man unter dem Gefühl der Entfremdung leidet. Darunter versteht Csikszentmihalyi (1999, 121), wenn sich ein Mensch vom Gesellschaftssystem gezwungen fühlt, sich gegen seine Werte und Ziele zu verhalten. Die Annahme ist, dass dadurch weniger freudvolle Erlebnisse wahrgenommen werden können.. Die Persönlichkeit und die Komponente „Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit“ werden auch bei Riva (2014, 81) diskutiert. So erfahren Menschen, die wenig Selbstvertrauen und eine geringe Selbstachtung haben, weniger Flow oder sie wählen Anforderungen, die weit unter ihren Fähigkeiten liegen. Umgekehrt bringen sich Menschen mit großer Selbstüberschätzung manchmal in gefährliche oder lächerliche Situationen, weil sie ihre Fähigkeiten viel zu hoch einschätzen und dadurch falsche Anforderungen wählen.

Es gibt neben den schon erwähnten Aspekten aber auch Einflussfaktoren, die das Erreichen eines Flow-Erlebens begünstigen. Zuerst sollte man motiviert sein eine Bewegung auszuführen und ein richtiges Erregungslevel finden. Ebenso spielen, besonders in Teamsportarten, äußere Faktoren eine Rolle. Wenn man sich während der Bewegung gut fühlt und man weiß, dass man das Richtige macht, wirkt dies ebenfalls für ein Flow-Erleben unterstützend. Ein wichtiges Gefühl für Flow-Erfahrungen ist Selbstvertrauen (Weinberg und Gould, 2011, 151). Auch Asakawa (2010, 216) schreibt in seiner Arbeit, dass Menschen mit mehr Selbstbewusstsein auch mehr Flow erfahren. Zu einer ähnlichen Aussage kommt es auch bei Jackson et al. (1998, 373). Ein hohes Vertrauen in seine sportlichen Fähigkeiten ist ein förderlicher Faktor für das Zustandekommen eines Flow-Erlebens. Ein Grund dafür könnte sein, dass dadurch die Komponente der Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit eher erfüllt wird, da man auch bei schwierigen Herausforderungen immer noch an seine Fähigkeiten glaubt. Fühlt eine Person Angst, kann sie in keinen Flow-Zustand kommen. Untersuchungen zeigten, dass bei Angst nicht nur die Balance zwischen Anforderung und Fähigkeiten nicht gegeben ist, sondern auch zu anderen Komponenten ein negativer Zusammenhang besteht. Das heißt auch, wenn während einer Bewegung bzw. Handlung ein Gefühl der Besorgnis auftritt, unterbricht dies den Flow-Zustand (Jackson et al., 1998, 373f). Bei Weinberg und

Gould (2011, 153) werden weitere Faktoren genannt, die Flow verhindern bzw. unterbrechen. So wirken Selbstzweifel oder übermäßiger Druck hinderlich. Flow wird ebenso bei nicht ausreichender Fokussierung, bei einem psychischen als auch physischen negativen Gesundheitszustand und in Teamsportarten mit schlechten äußeren Bedingungen wie unfairen Schiedsrichterentscheidungen oder unzureichender Kommunikation zwischen den Spielern oder Spielerinnen verhindert.

3.6 Messmethoden von Flow

3.6.1 Experience Sampling Method

In verschiedenen Studien zu Flow wird die Experience Sampling Method (ESM) angewendet, um bei Untersuchungspersonen herauszufinden ob und wann ein Flow-Erleben stattgefunden hat (Csikszentmihalyi und Larson, 1987; Csikszentmihalyi und LeFevre, 1989 oder im deutschsprachigen Bereich bei Schallberger und Pfister, 2006). Dabei handelt es sich um ein sogenanntes *signalkontingentes Zeitstichprobenverfahren*. Für diese Methode werden die Probanden in einem bestimmten Zeitraum - zum Beispiel einer Woche - mehrmals täglich durch ein ausgesendetes Signal aufgefordert, ihre derzeitige Tätigkeit und den aktuellen Gefühlszustand zu notieren. Dabei richtet sich der Fokus der Befragung nur auf die Flow-Komponente Balance zwischen Anforderung und Können. Denn es wird bloß je eine Frage zu den Anforderungen der gerade ausgeführten Aktivität und eine zu dessen Fähigkeit, diese auszuüben, gestellt. Bei Csikszentmihalyi und LeFevre (1989, 817) wurden zusätzlich noch Befindlichkeitsskalen ergänzt, die die Motivation, Zufriedenheit, Konzentration, Entspannung und Kreativität eruieren sollen. Da sich diese Elemente nicht mit den Komponenten von Flow decken, wird sowohl von Rheinberg et al. (2003, 266) als auch von Schallberger und Pfister (2001) diese Vorgangsweise kritisiert. Deshalb haben Schallberger und Pfister (2001) die Methode ergänzt, indem noch nach Positiver Aktivierung (z.B. hochmotiviert vs. lustlos) und Negativer Aktivierung (z.B. ängstlich vs. angstfrei) gefragt wurde.

3.6.2 Flow-Kurzskala

Zur Erfassung von Flow im deutschsprachigen Raum wird in einigen Studien (Reinhardt et al., 2006; Stoll und Lau, 2005 oder Reinhardt, Heimbeck, Stoll, 2008) auf die Flow-Kurzskala von Rheinberg, Vollmeyer und Engeser (2003) zurückgegriffen. Diese wurde vor allem auf Kritik der ESM entwickelt, die sich nur auf eine Komponente stützt und eher positives Erleben als Flow untersucht (Rheinberg, 2010, 381). Der Fragebogen beinhaltet 16 Items, die die verschiedenen Komponenten von Flow, die oben beschrieben wurden, erfassen sollen. Als Antwortmöglichkeit gibt es bei den ersten 13 Items eine Sieben-Punkte-Skala von „Trifft zu“ bis „Trifft nicht zu“. Neben der Erhebung von Flow beziehen sich davon drei Items auf eine

Besorgniskomponente, da in Anforderungssituationen nicht immer zwangsläufig Flow entsteht. Zur Erfassung der Anforderungs-Fähigkeitspassung gibt es noch weitere drei Items mit einer Neun-Punkte-Skala. Das erste Item zielt dabei auf die Anforderung, indem die gegenwärtige Tätigkeit mit einer anderen verglichen werden soll (leicht – schwer). Bei der zweiten Aussage soll man seine Fähigkeiten auf diesem Gebiet einschätzen (niedrig – hoch) und das dritte Item soll die Passung einschätzen (zu gering – gerade richtig – zu hoch). Die Flow-Items deuten bei Untersuchungen auf eine hohe interne Konsistenz hin. Dies ist grundsätzlich positiv zu bewerten, da ein Flow-Erleben ein einheitlicher Zustand ist. Deshalb wäre es auch möglich, nur einen Flow Gesamtscore herauszuarbeiten. Rheinberg et al. (2003, 271) argumentieren auch eine zweifaktorielle Struktur, da sich Flow theoretisch betrachtet einerseits in „Glatten Verlauf“ und „Absorbiertheit“ aufteilen lassen kann. Bei der folgenden Tabelle wurden die 10 Flow-Items den zwei genannten Faktoren zugeordnet.

Tabelle 1: Zweifaktorielle Struktur der 10 Flow-Items des FKS

1. Faktor: Glatter Verlauf
• Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt. • Ich habe keine Mühe mich zu konzentrieren. • Mein Kopf ist völlig klar. • Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst. • Ich weiß bei jeden Schritt was ich zu tun habe. • Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben
2. Faktor: Absorbiertheit
• Ich fühle mich optimal beansprucht. • Ich merke gar nicht wie die Zeit vergeht. • Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache. • Ich bin völlig selbstvergessen

Quelle: Rheinberg et al. (2003, 271)

Wendet man nun diesen FKS an, dann kann man Daten über einen Flowgesamtwert, die Faktoren Glatter Verlauf und Absorbiertheit, Besorgnis sowie die Anforderungs-Fähigkeitspassung herausrechnen. So haben es auch zum Beispiel Reinhardt et al. (2006) in ihrer Laufbandstudie gemacht.

Die FKS kann kurz nach der Tätigkeit wie bei der Marathonlaufstudie von Stoll und Lau (2005) durchgeführt werden oder aber auch während der Tätigkeit durch kurze Unterbrechungen wie zum Beispiel bei der Untersuchung von Flow-Erleben bei Computerspielen (Rheinberg und Vollmeyer, 2003). Der Fragebogen wurde aber auch schon bei anderen Tätigkeiten wie zum Beispiel beim Lernen eingesetzt (Engeser und Rheinberg, 2008). Schüler und Brunner (2009, 173) haben für ihre Untersuchung von Flow beim Marathonlauf die ESM mit FKS verbunden.

Für zwei Studien haben sie nach dem Wettkampf oder Training den FKS angewendet. In einer dritten Studie wurde dann auch während des Wettlaufs oder Trainings der FKS zu bestimmten Zeitpunkten eingesetzt. Dabei kamen sie zu ähnlichen Ergebnissen. Bei der dritten Studie waren die Ergebnisse genauer, jedoch ist dieses Verfahren auch aufwendiger. Für einfache Untersuchungen, die bloß herausfinden wollen, ob Flow oder wie stark Flow auftrat, reicht auch die retrospektive Methode.

3.6.3 Flow State Scale

Jackson und Marsh (1996) haben die Flow State Scale (FSS) entwickelt, um ein Flow-Erleben und dessen Komponenten bei physischer Aktivität detailliert messen zu können. Dafür haben sie einen Fragenkatalog mit 36 Items erstellt, wobei sich jeweils vier Items auf eine von den neun Komponenten von Flow nach Csikszentmihalyi (1999) beziehen. Darunter fallen die Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit, Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein, klare Ziele, eindeutiges Feedback, Konzentration, Gefühl der Kontrolle, Verlust des Selbstgefühls, verzerrte Wahrnehmung von Zeit und autotelische Erfahrung (Jackson und Marsh, 1996, 25). Unter autotelischer Erfahrung versteht Csikszentmihalyi (1999, 97) zusammengefasst, wenn die Aktivität intrinsisch lohnend ist. Die Antwortmöglichkeit orientiert sich an der Likert-Skala und geht von 1 = stark nicht übereinstimmend bis zu 5 = stark übereinstimmend (Jackson und Marsh, 1996, 23). Der Fragebogen sollte dabei kurz nach der Aktivität ausgefüllt werden. In der Auswertung gibt es die neun Faktoren erster Ordnung, die die einzelnen Komponenten von Flow widerspiegeln und den Faktor der höheren Ordnung, der den Gesamtwert von Flow widerspiegelt (Jackson und Marsh, 1996, 25). Die Flow State Scale wurde bei Jackson et al. (1998) für eine Studie verwendet und bei Jackson und Eklund (2002) nochmals verbessert und geprüft. Zusammenfassend kann man sagen, dass durch die neuen Komponenten der Flow-Zustand gut erfasst wird. Wobei je nach Ausübung der Aktivität die Ausprägungen der Komponenten unterschiedlich stark sind.

3.7 Kritik am Flow Modell

Rheinberg und Vollmeyer (2012, 157) weisen darauf hin, dass die Anforderungs-Fähigkeits-Passung nicht zwangsläufig mit einem Flow-Erleben einhergehen muss und kritisieren, dass man dies nicht als einzige Komponente für Flow-Erleben heranziehen darf, wie es vor allem mittlerweile Csikszentmihalyi propagiert (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000). Denn das Flow-Erleben setzt sich nun einmal aus mehreren Komponenten zusammen. Deshalb ist es für die Erfassung von Flow problematisch, nur eine Komponente heranzuziehen (Rheinberg, 2010, 382). Die Ergebnisse einer Marathonlaufstudie von Stoll und Lau (2005) bestätigen diese Argumentation. Eine Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit führt nicht gleich zu

einem Flow-Erleben (Stoll und Lau, 2005, 81). Umgekehrt kann ebenso ein Flow-Erleben eintreten, auch wenn keine Anforderungs-Fähigkeitspassung vorliegt (Reinhardt et al., 2006, 146). Bei Reinhardt et al. (2006, 146) gaben die Probanden an, dass sie sich entweder unter- oder überfordert fühlten, als bei ihnen ein Flow-Erleben auftrat. Engeser und Rheinberg (2008, 168) kamen bei einer Untersuchung während der Vorbereitung für eine Statistikprüfung im Psychologiestudium zu den höchsten Flow-Werten, wenn die Studierenden ihre Fähigkeiten höher einschätzten als die Prüfungsanforderungen. Ebenso wenig gilt die Balance zwischen Herausforderung und Können bei misserfolgsmotivierten Personen, die bei einer Anforderungs-Fähigkeitspassung mehr zu Stress und Befürchtungen als zu Flow-Erleben neigen (Rheinberg und Vollmeyer, 2012, 158). In einer experimentellen Spielsituation von Schiefele und Roussakis (2006, 217) zeigten die Ergebnisse, dass es auch zu Flow kam, obwohl die Probanden die Spielsituation subjektiv als zu schwierig empfanden. Die Autoren mutmaßen, dass während eines Computerspiels keine besorgniserregenden Gedanken aufkommen und in einem Experiment auch keine negativen Konsequenzen folgen. Ähnlich argumentieren Engeser und Rheinberg (2008, 168), die den Einfluss der Anforderungs-Fähigkeitspassung für Flow davon abhängig halten, wie wichtig einem die Tätigkeit ist und welches Leistungsmotiv man hat.

Rheinberg (2010, 383) merkt an, dass man bei der Anforderungs-Fähigkeitspassung auch auf die Art der ausgeübten Tätigkeit achten sollte. Man darf nicht automatisch annehmen, dass bei niedriger Anforderung und niedrigem Können auch gleich Flow entsteht. Bei komplexen Aktivitäten wie Klavier spielen oder Wellen surfen stellt sich Flow eher erst dann ein, wenn ein gewisses Können vorhanden ist. Bei einem Computerspiel kann aber sehr wohl auch auf niedrigem Niveau Flow erreicht werden (Rheinberg, 2010, 383). Als weiteren Kritikpunkt sieht Rheinberg (2010, 382), dass zwischen Anforderung und Herausforderung nicht wirklich unterschieden wird. Für ihn ist dies nicht dasselbe und es kann so zu Verständnisproblemen führen.

Für Schiefele und Roussakis (2006, 207) sind die oben beschriebenen Komponenten von Csikszentmihalyi (1996, 1999) nicht relevant, da sie diese nur als unterschiedliche Beschreibung für den Flow-Zustand verstehen, welchen sie als *„ein hochkonzentriertes Aufgehen in einer Tätigkeit (Absorbiertheit)“* (Schiefele und Roussakis, 2006, 207) definieren.

3.8 Empirische Befunde zu Flow in verschiedenen Settings

Zum Flow-Erleben gibt es zahlreiche Untersuchungen bei ganz verschiedenen Tätigkeiten. In manchen Untersuchungen wollte man herausfinden, ob Flow leistungsfördernd wirkt, in anderen wiederum, ob Flow-Erleben ausschlaggebend ist, um eine Sportart auszuüben. Dieses Kapitel soll daher einen kurzen und daher unvollständigen Überblick über Ergebnisse in der Flow-Forschung geben.

Engeser und Rheinberg (2008, 168) haben in ihrer Untersuchung Flow-Erleben während Statistiklernen, Pac-Man spielen und Französisch lernen erfasst. Es wurden nach ihrer Untersuchungsmethode auch alle Komponenten des Flows erreicht. Das wesentliche Ergebnis dieser Studie ist, dass sich Flow-Erleben sogar förderlich auf den Lernzuwachs auswirkt. Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch die Studie von Engeser et al. (2005, 169).

Schüler und Brunner (2009, 173) haben eingehend Flow beim Marathonlauf untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass hohe Flow-Werte und die Leistung beim Wettlauf nicht korrelieren. Aber Flow spielt vor allem bei der Motivation für zukünftige Läufe eine große Rolle. Flow-Erleben ist eher als eine Belohnung zu sehen, die für zukünftige Aktivitäten motiviert. Die Ergebnisse zeigten auch, dass Flow das Trainingsverhalten verbessert und dadurch auch eine Verbesserung im Wettlauf möglich ist. Bezüglich den Marathonlauf nimmt Flow stetig ab und hat bei Kilometer 40 die geringste Ausprägung (Schüler und Brunner, 2009, 170). Auch Stoll und Lau (2005, 81) kommen bei ihrer Studie zu dem Schluss, dass es beim Marathonlauf keinen Flow-Leistungs-Zusammenhang gibt. Wie bei Schüler und Brunner (2009) kamen auch Reinhardt et al. (2006, 145) bei ihrer Laufbandstudie zu dem Ergebnis, dass die Flow-Werte beim letzten Messzeitpunkt am geringsten waren. Daraus schließen sie, dass bei retrospektiven Untersuchungen die Messgenauigkeit von Flow leidet.

Bei einer Untersuchung von niederländischen Fußballspielern wurde herausgefunden, dass die Unterstützung durch den Trainer Flow fördert. Flow steht in positiver Beziehung zur Leistung im Spiel und tritt eher bei Unentschieden oder Sieg auf, was die These der Anforderungs-Fähigkeitsspassung unterstützt. Da Fußball ein Teamsport ist, ist auch das individuelle Flow-Erleben der Spieler zu 25 % von Teamfaktoren abhängig (Bakker et al., 2010, 448f).

Aellig (2004, 105) hat in seiner Studie über Flow bei Felskletterern herausgefunden, dass während des Kletterns die Werte von Wohlbefinden und Glück sogar niedriger sind als bei denselben Personen in Alltagssituationen. In anderen Untersuchungen weisen jedoch die Ergebnisse sehr wohl auf ein Flow-Erleben beim Klettern hin. Der interessante Aspekt bei Aellig ist, dass erst nach dem Klettern und hier vor allem beim Abseilen die positiven Werte besonders hoch steigen. Sein Conclusio daraus ist: *„Glück scheint wohl mit Flow zusammenzuhängen, doch findet es wahrscheinlich zeitlich versetzt statt“* (Aellig, 2004, 105).

3.8.1 Auswirkungen bei Entzug von Flow

Csikszentmihalyi (1999, 186ff) wollte in einer Untersuchung herausfinden, welche Auswirkungen ein Entzug von Flow hat. Die Probanden durften dabei innerhalb von 48 Stunden in keinen Flow ähnlichen Zustand kommen. Die körperlichen Auswirkungen waren,

dass sich die Untersuchungspersonen schläfriger, mehr kränklich und angespannter fühlten und von mehr Kopfweh geplagt waren. Auf psychischer Ebene verursachte der Entzug von Flow ein Gefühl der Stumpfheit bzw. abnehmender Kreativität und Unvernünftigkeit. Bei der Überprüfung der kognitiven Leistungen kam es nur bei einem Test, der kreatives Denken verlangt, zu einem Abfall der Leistung. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gaben nach der Entzugsphase überwiegend negative Beschreibungen zu ihren Gefühlen an. Bei Personen, die mehr von sich entfremdet sind, fielen die Auswirkungen negativer aus als bei den anderen. Aufgrund dieser Ergebnisse prognostiziert Csikszentmihalyi (1999, 192), dass es einen Zusammenhang zwischen dem Flowentzug und schweren Lebenskrisen geben könnte.

3.9 Flow in der Therapie

Das Phänomen von Flow wurde im Bereich Arbeit, Sport oder anderen Freizeitaktivitäten schon eingehend untersucht und diskutiert. Ein weiteres Untersuchungsfeld bietet die Therapie.

In Japan gibt es eine Fallstudie für Flow-Erfahrungen in der Ergotherapie. Dazu wurde eine Flow state scale entwickelt, die 14 Items abfragt und sich in folgende drei Bereiche gliedert: „Gefühl der Kontrolle“, „positive Emotionen“ und „Absorbiertheit während der Tätigkeit“. In einer Untersuchung mit nur zwei Teilnehmern wurde die Flow Erfahrung während einer Ergotherapie für Patienten mit einer schweren Aufmerksamkeitsstörung nach einem Schädel-Hirn-Trauma untersucht. Dabei kam heraus, dass noch einem Computerspiel, in der die Patienten in Flow kamen, sie bessere Ergebnisse bei neuropsychologischen Tests erbrachten, als wenn sie davor eine herkömmliche Ergotherapie machten oder ein Computerspiel ausübten, in der sie nicht in Flow kamen. Ebenso hatten die Patienten eine bessere Aufmerksamkeit während der Flow-auslösenden Tätigkeit (Yoshida et al., 2014, 81f).

Die Sporttherapie hat bei der Behandlung von Depression schon positive Effekte gezeigt und Einzug in den Therapieprozess gefunden (Reinhardt et al., 2008, 147). Das Flow-Erleben wird, wie schon in Kapitel 2.2 beschrieben, unter anderem auch als Tätigkeitsanreiz gesehen. Man führt eine Aktivität aus, um in den Zustand des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit zu gelangen. Reinhardt et al., (2008, 148) meinen deshalb, dass es bei der bewegungstherapeutischen Behandlung von Depression Ziel sein muss, einen Flow-Zustand zu erreichen. Für ihre Studie bestand die bewegungstherapeutische Intervention darin, dass die Patienten und Patientinnen am Fahrradergometer fahren. Der Widerstand orientierte sich an der jeweiligen Herzfrequenz (80-90% der maximalen Herzfrequenz), so dass jede/r Proband/Probandin die Anforderung gerade noch für machbar hielt. Damit soll die Anforderungs-Fähigkeitspassung bei allen Patientinnen und Patienten trotz ihrer

unterschiedlichen Voraussetzungen gegeben sein. Vor und nach der 40 minütigen Intervention mussten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine Befindlichkeitsskala (nach Abele und Brehm, 1986) ausfüllen und wurden während des Ergometer-Fahrens drei Mal mittels der FKS nach ihren Flow-Zuständen befragt (Reinhardt et al., 2008, 148). Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass es während des bewegungstherapeutischen Ergometertrainings mit klinisch depressiven Patienten zu Flow-Erleben kam. Ebenso kam es auch zu Befindlichkeitsverbesserungen, die sich jedoch auch bei einer normalen Sporttherapie einstellen und nur wenige Stunden andauern. Diese Patienten und Patientinnen haben eine negative Einstellung zur körperlichen Bewegung und müssen eher dazu gezwungen oder überredet werden. Aber gerade hier soll die Therapie mit Flow ansetzen. Flow-Erfahrungen wirken unterstützend, ob eine Bewegung als angenehm und wohltuend empfunden wird. Ziel wäre es daher, dass durch diese Interventionen die intrinsische Motivation so stark angeregt wird, dass Patienten auch außerhalb der Therapie von sich aus Bewegung machen oder Sport betreiben, um wieder in den Zustand von Flow zu kommen (Reinhardt et al., 2008, 150).

Legl (2004, 477) beschreibt in seiner Arbeit mit Suchtkranken, dass das Flow-Erlebnis ein wichtiger Beitrag in der Behandlung sein kann. Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen, reicht kein einmaliges Ereignis, sondern es braucht konstante Erlebnisse. Suchtkranke fühlen sich oft unter- oder überfordert. Ein Flow-Erleben entsteht jedoch meist bei optimaler Beanspruchung. Da laut Legl die Bergwelt einen besonderen heilsamen Charakter hat, propagiert er Sportarten wie Skitourengehen, Klettern, Canyoning und Wildwasserpaddeln, um Suchtkranken ein Flow-Erleben zu bieten. Dadurch können sie ein Gefühl der Kontrolle erfahren. Es kommt zu einer - sonst bei Suchtkranken fehlenden - Ordnung im Bewusstsein und zu einer Konzentration auf das Wesentliche. Die sportliche Tätigkeit trägt zu einem positiven Einfluss auf den Therapieerfolg für Suchtkranke bei, und es ist zielführend auf Flow-Erleben hinzuarbeiten (Legl, 2004, 478).

Chilton (2013, 68) plädiert dafür, in der Kunsttherapie mehr den Fokus auf Flow-Erleben zu legen, da dieser eine Grundlage für kreative Kunsterfahrungen bieten könnte. In ihren Therapien konnte sie schon einige Male durch zielgerichtete Beobachtungen auf Flow-Erleben schließen. Lee (2013) konnte dies ebenfalls in ihrer Studie zu Flow-Erleben in der Kunsttherapie feststellen. Dafür hat sie ihre Patienten, drei koreanische Einwanderungskinder, während der Therapie gefilmt. Direkt danach hat sie gemeinsam mit einem Teilnehmer das Video angeschaut und ein halb-strukturiertes Interview geführt. Als zusätzliche Informationsquelle standen noch Interpretationen der Teilnehmer über ihre Kunstwerke und die Protokolle der Therapiesitzungen zur Verfügung. Außerdem wurden zusätzlich Interviews mit den Eltern geführt (Lee, 2013, 58). Die Teilnehmer fühlten sich außerhalb der Therapie vor allem verängstigt, besorgt, gelangweilt und sozial isoliert. Um das Flow-Erleben zu erfassen und die Aussagen zu ordnen, hat sie die fünf folgenden Kategorien gebildet: veränderte

Zeitwahrnehmung, fokussiertes Verhalten und erhöhte Motivation, positive Emotionen, Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit und fiktive Charaktere, die die Kinder in ihren Geschichten erwähnten. Zusätzlich hat sie Herausforderungs- und Risikofaktoren gebildet, die die Zeit außerhalb der Therapie beschreiben sollen. Bei der Untersuchung kam heraus, dass es zum einen einmal zu Flow-Erleben kam und zum anderen, dass auch in der Kunst die Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit eine wichtige Komponente für Flow darstellt. Die Kinder erfanden positiv besetzte Geschichten rund um ihre angefertigten Kunstwerke. In dieser Zeit hatten sie eine veränderte Zeitwahrnehmung, fühlten positive Emotionen und setzten sich Ziele für ihre künstlerischen Arbeiten, die sie mit ihren Fähigkeiten noch bewältigen konnten. Lee (2013, 61) schlussfolgert daher, dass durch die Kunsttherapie die Stärken und das Potential der Kinder erhöht werden, um mit ihren Problemen zurechtzukommen. Flow in der Kunsttherapie bewirkt zusätzlich eine Steigerung des Identifikationsgefühls und ein Gefühl der Stärkung sowie eine Zunahme von Freude, Motivation, Sicherheit und Konzentration. Die reale Welt, in der die Teilnehmer aufgrund von sprachlichen Barrieren und anderen Problemen durch die Immigration meist Frustration und Hilflosigkeit erleben, wird durch die Kunsttherapie durchbrochen, bei der sie infolge von Flow und dessen Komponenten auch positiv besetzte Emotionen erleben (Lee, 2013, 62).

In der Arbeit von Reynold und Prior (2006, 255) werden ebenfalls die therapeutischen Aspekte von Flow während künstlerischer Tätigkeiten hervorgehoben. In ihrer Untersuchung wurden krebserkrankte Frauen interviewt, die ihre Erfahrungen während des Malens oder anderer künstlerischer Aktivitäten schildern sollen. Man wollte herausfinden, ob es währenddessen zu Flow-Erleben kam und ob sie dadurch besser mit ihrer Krankheit umgehen konnten. Die Daten wurden anhand folgender Kategorien analysiert: Herausforderung, Konzentration, reduzierte Selbstbewusstheit, verzerrte Zeitwahrnehmung, Entwicklung von Fähigkeiten, Erfolgserlebnisse und Gefühle des Vertrauens, klare Ziele und Feedback (Reynold und Prior, 2006, 257). Der Krebs verursacht neben den physischen Schäden auch psychische Probleme. Den interviewten Frauen hilft die Kunst, mit dieser Krankheit zurechtzukommen. Reynold und Prior schreiben, dass es zu Flow ähnlichen Zuständen kam, da die Frauen von tiefer Konzentration, verzerrter Zeitwahrnehmung sowie von Selbstvergessenheit berichteten und herausfordernde künstlerische Tätigkeiten genossen. Außerdem kam es auch zu Erfolgserlebnissen. Die Flow-Erfahrungen zeigen therapeutische Wirkung, da die Sorgen über die Krankheit in diesem Moment vergessen sind, ein positives Selbstbild geschaffen und die subjektive Kontrolle gesteigert wird. Menschen mit Krebs wird durch die Flow ähnlichen Erfahrungen eine Steigerung der Lebensqualität geboten, und sie verlieren den Fokus auf die Krankheit, Verlust und Sterblichkeit (Reynold und Prior, 2006, 261).

Das Flow-Erleben findet bei Riva et al. (2014) auch Eingang in die Psychotherapie. Für die psychodynamische Therapie sind vor allem drei Aspekte von Flow von besonderer Bedeutung.

Dies wären intrinsische Motivation, Selbstbestimmung und Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit. Selbstbestimmung meint dabei, dass eine Person eine Tätigkeit ausübt, die man freiwillig zu diesem Zeitpunkt gewählt hat. Dadurch kann man sich besser unabhängig von inneren oder äußeren Einflüssen auf die ausgewählte Tätigkeit konzentrieren. Intrinsische Motivation wird hier so verstanden, dass man eine Aktivität deshalb ausübt, weil man dadurch ein besonderes Erlebnis erfährt. Die Balance zwischen Anforderung und Fähigkeit wurde schon in anderen Kapiteln näher beschrieben. Das Flow-Erleben sollte in der Therapie einerseits eine Erfahrung sein, die sowohl der Patient als auch der Therapeut erlebt, andererseits soll es auch ein Thema im Gespräch sein. Dadurch soll gewährleistet werden, dass dieses Erleben identifiziert wird und man herausfindet wie man diesen Zustand öfters im Alltag implementieren kann (Riva et al., 2014, 80f). Um dies zu bewerkstelligen, sollte dem Klienten erläutert werden, was ein Flow-Erleben ist. In weiterer Folge sollte dieser dann aus der Vergangenheit eine Situation beschreiben, in der er die Komponenten einer optimalen Erfahrung erlebt hat. Durch die Erläuterung des Patienten sollte ein persönliches Flow-Profil erstellt werden, um genau zu wissen, was diese Person braucht, um in Flow zu kommen. Ziel sollte es sein, dass der Patient auch außerhalb der Sitzungen durch die herausgearbeiteten Tätigkeiten in Flow kommt. In einer Einzelfallbeschreibung wird erläutert, wie ein Patient während der Therapie Flow erlebt, der ansonsten nur in hoch riskanten Situationen in diesen Zustand kommt. Der Patient hatte in der Therapie immer sehr reserviert gewirkt, als er jedoch über seine intimsten Bedenken über seine Eignung als Vater und Ehemann sprach, war die Konzentration auf das Thema so hoch, dass Riva eine Flow-Erfahrung konstatiert (Riva et al., 2014, 85).

3.10 Neuronale Prozesse und Flow

Dass Flow neben einem psychologischen auch einen naturwissenschaftlichen Hintergrund hat, zeigen die Forschungen von Dietrich (2004, 2006). Sie hat nach den biologischen bzw. neuronalen Ursachen von Flow-Erleben gesucht. Ihre Ergebnisse der transienten Hypofrontalitätshypothese sollen nun näher dargestellt werden.

Zur Ausführung von körperlicher Bewegung wird eine große Menge an Arealen im Gehirn beansprucht. Da die Kapazität im Gehirn begrenzt ist, ist davon auszugehen, dass dies zu einer neuronalen Abnahme von Strukturen führt, die keine wesentliche Bedeutung für die Aufrechterhaltung der Bewegung haben. Anders ausgedrückt könnte man auch sagen, dass das Gehirn bestimmte neuronale Prozesse drosselt, damit eine Bewegung ausgeführt werden kann. Davon sind vor allem die höheren, kognitiven Zentren wie die Frontallappen und in geringerem Maß auch die emotionalen Strukturen wie die Amygdala betroffen. Bei aerober Bewegung kommt es zu einer erhöhten Gehirnaktivierung, außer in den Bereichen für

exekutive Funktionen (zuständig für höhere mentale und kognitive Prozesse). Menschen mit Depressionen oder Angststörung zeigen eine Dysfunktion des Frontallappens. Eine Hyperaktivität der Amygdala wird wiederum bei Personen mit PTBS festgestellt. Die transiente Hypofrontalitätshypothese schlägt nun vor, dass die angstlösenden und antidepressiv wirkenden Effekte der Bewegung dadurch erklärt werden, dass die Bewegung eine erhöhte Aktivierung im Gehirn auslöst, aber durch die begrenzten Kapazitäten die Hyperaktivität im präfrontalen Kortex und der Amygdala gesenkt werden. Denn in der Bewegung werden diese Strukturen nicht benötigt (Dietrich, 2006, 80ff). Für den nächsten Schritt muss man wissen, dass das Gedächtnis in explizite und implizite Strukturen aufgeteilt werden kann. Explizite Strukturen beinhalten das episodische Gedächtnis für Autobiografisches sowie das semantische Gedächtnis für Schulwissen oder generelle Zusammenhänge. Dessen Inhalte können daher auch verbalisiert werden (Paluselli-Mortier, 2006, 44). Implizite Strukturen beinhalten unter anderem Sinneswahrnehmungen, Bewegungs-, Verhaltens- und Affektmuster sowie Erwartungs- und Verhaltensstrategien und sind eher im Unterbewusstsein angesiedelt. (Paluselli-Mortier, 2006, 43f). Die expliziten Strukturen sind dem präfrontalen Kortex dienlich (Dietrich, 2004, 757). Laut Definition ist ein Flow-Erleben „...ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, ohne irgendwelche anderen Gedanken oder Emotionen zu haben“ (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 13). Daraus zieht nun Dietrich (Dietrich, 2004, 757) den Schluss, dass ein Flow-Erleben während einer transienten Hypofrontalität auftritt, da durch die Verringerung der Aktivität des präfrontalen Cortex die expliziten Strukturen gehemmt (Dietrich, 2004, 757) und gleichzeitig die impliziten Strukturen ermächtigt werden (Dietrich, 2004, 759). Deshalb kann ein Flow-Erleben bei höherer Beanspruchung des präfrontalen Cortex auch unterbrochen werden (Yousseff, 2013, 113). In der Psychotherapie, vor allem in der konzentrativen Bewegungstherapie, haben die impliziten Strukturen große Bedeutung, da es um die Bewusstwerdung von unbewussten Gedächtnisinhalten geht (Paluselli-Mortier, 2006, 43f). Aus diesen Beschreibungen kann man nun die Annahme ableiten, dass Flow-Erleben gerade bei traumatisierten Personen eine hilfreiche Intervention zur Behandlung des Traumas sein könnte.

4 Projekt: „Movi Kune - gemeinsam bewegen“

Im Jahr 2013 wurde das Forschungsprojekt „Movi Kune – gemeinsam bewegen“ am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien unter der Leitung von Dr. Clemens Ley ins Leben gerufen. In Zusammenarbeit mit dem Verein Hemayat, ein Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende, richtet sich dieses sport- und bewegungstherapeutische Programm an Flüchtlinge, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und Unterstützung suchen. Während der Interventionen wurden von Hemayat eine Psychotherapeutin und teilweise auch Dolmetscherinnen zur Verfügung gestellt (Ley et al., 2014, 74f). Das Programm wird während des Semesters geschlechtergetrennt durchgeführt und findet in einem Zeitraum von drei Monaten zwei Mal die Woche zu je 90 Minuten statt. Eine Ausnahme war das Programm 2013, welches als Pilotstudie nur einmal wöchentlich stattfand.

Die Interventionen sind auf eine Stabilisierung und Ressourcenförderung angelegt. Wie im Kapitel 1.4 näher beschrieben, geht es daher um die erste Phase einer Traumabehandlung, die zu Sicherheit und Stabilität führen soll. Der Ansatz des Salutogenesemodells, dass nicht das Kranksein, sondern die Ressourcen einer Person im Vordergrund stehen, erlangt auch hier an Bedeutung. Neben einer Verbesserung von physischen Aspekten - wie Leistungsfähigkeit, Koordination oder Ausdauer - ist das Ziel unter anderem auch die Erhaltung, Wiederherstellung und Förderung von folgenden Faktoren:

- Wahrnehmungsfähigkeit (Selbst- und Körperwahrnehmung)
- Psycho-physische Regulierungsfähigkeit (Aktivierung – Entspannung)
- Emotional-affektive Regulierungsfähigkeit (Kontrollüberzeugung, Ausdrucksfähigkeit, Umgang mit Angst etc.)
- Soziale Interaktionsfähigkeit
- Kohärenzsinn (Ley et al., 2014, 79f)

Die konkreten Bewegungsinhalte bei den Einheiten waren unter anderem kleine Spiele, Sportspiele, Gymnastik, Tanz und Bewegungsimprovisationen, Elemente der Rückenschule, funktionelle Gymnastik, Wahrnehmungsschulung, Entspannungsverfahren, Atemübungen. Die sportlichen Übungen und Spiele wurden durch kunsttherapeutische Methoden ergänzt und ebenso angemessen reflektiert und diskutiert.

Generell steht eine bewegte und aktive Teilnahme im Vordergrund. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können bei jeder Übung und jedem Spiel entscheiden, in welcher Form sie mitmachen möchten. Auch in den Reflexionsphasen kann man selbst entscheiden, ob man sich daran beteiligt. Da das Programm zur Stabilisierung und dem Ressourcenaufbau dient, wird nur in der Gegenwart gearbeitet und nichts Vergangenes behandelt. Die Interventionen

sollen positive sowie bedeutende Erlebnisse fördern und Veränderungen ebenso wie auch Fortschritte bewusst machen.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Programm sind Folter-/Kriegsüberlebende, die von Hemayat betreut werden. Teilnahmebedingungen sind, dass die Person über 18 Jahre sein muss und die Teilnahme von der jeweiligen Betreuungsperson und der jeweiligen Therapeutin oder dem Therapeuten empfohlen wird. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommen aus verschiedenen Ländern wie Tschetschenien, Afghanistan, Pakistan oder Iran. Sie haben schwere psychische und physische Gewalteinwirkung erfahren und leiden unter psychosomatischen Störungen und posttraumatischen Symptomen (Ley et al., 2014, 80ff).

Die Trainer und Trainerinnen studieren oder studierten das Unterrichtsfach Bewegung und Sport oder Sportwissenschaft. Ebenso eigneten sie sich Wissen in Bezug auf Trauma, traumaspezifische Symptome und Verhaltensweisen an. Wichtige Konstanten für die Trainerinnen sind während der Einheiten eine positive Wertschätzung gegenüber den Teilnehmerinnen und eine Transparenz bezüglich den Inhalten und Zielen. In der Frauengruppe waren in jeder Einheit zumindest zwei Übungsleiterinnen anwesend. Außerdem war auch immer eine Psychotherapeutin mit Expertise in der Traumabehandlung anwesend. Dadurch konnte eine allfällig notwendig werdende angemessene Reaktion bei eventuellen Retraumatisierungen sichergestellt werden.

Bis jetzt wurden drei Interventionsprogramme durchgeführt und wissenschaftlich begleitet. Ziel dabei ist, psychosoziale Wirkfaktoren sowie hilfreiche therapeutische Prozesse herauszufiltern und daraus praktische Empfehlungen abzuleiten (Ley et al., 2014, 80).

5 Methode

5.1 Forschungsziele

Die vorliegende Arbeit soll einen Beitrag zum Untersuchungsgegenstand leisten, ob es während der Programme 2013, 2014 und 2015 in der Frauengruppe bei bestimmten Teilnehmerinnen zu einem Flow-Erleben kam. Wenn es zu Flow-Erleben gekommen ist, wäre es auch interessant zu erfahren, welche Auswirkungen und Effekte dies auf die jeweils Betroffene hatte. Aus den Ergebnissen der Untersuchung sollten sich im Idealfall Handlungsempfehlungen ableiten lassen, wie man bei einem sport- und bewegungstherapeutischen Programm für traumatisierte Flüchtlinge Situationen schaffen könnte, um Flow-Erlebnisse zu ermöglichen. Umgekehrt soll auch in Erfahrung gebracht werden, warum es nicht zu (mehr) Flow-Erleben kam. Die zentralen Forschungsfragen sind daher folgende:

- Kam es bei einer untersuchten Teilnehmerin während des sport- und bewegungstherapeutischen Programms zu einem Flow-Erleben und wenn ja, welche Effekte und Auswirkungen wurden dadurch erkennbar?
- Wie können bei einem sport- und bewegungstherapeutischen Programm für Kriegs- und Folterüberlebende Flow-Erlebnisse gefördert werden?

5.2 Datenproduktion

Die Daten, die in dieser Arbeit untersucht werden, stammen aus den Programmen 2013, 2014 und 2015. Die Übungsleiterinnen, die Therapeutin und weitere Beobachterinnen führten eine teilnehmende Beobachtung durch und hielten ihre Ergebnisse anhand von Beobachtungstagebüchern fest.

Die Beobachtung ist eine Methode der qualitativen Sozialforschung, die sowohl strukturiert als auch unstrukturiert, sowie offen oder verdeckt mit unterschiedlichem Partizipationsgrad durchgeführt werden kann. Bei der teilnehmenden Beobachtung ist der Beobachter in sozialer Beziehung mit den Untersuchungspersonen. Die Methode kann daher höchstens halb-standardisiert durchgeführt werden (Mayring, 2002). Kennzeichnend für diese Methode ist der unverfälschte Blick in die Lebenswelt der Untersuchungsteilnehmer und –teilnehmerinnen. Soziales Handeln und auch Wertvorstellungen der Personen sollen so herausgefunden werden. Ein Vorteil dieser Methode ist, dass man auch schwer zugängliche Felder wissenschaftlich untersuchen kann (Lamnek, 2010). Der oder die Forschende möchte die Innenperspektive der Beobachteten ermitteln. Um das Beobachtete anschließend auch auswerten zu können, müssen Beobachtungsprotokolle angefertigt werden (Mayring, 2002). Diese Gedächtnisprotokolle sollten so bald wie möglich nach der Beobachtung verschriftlicht werden und möglichst ausführlich das Beobachtete wiedergeben. Wichtige Aspekte solcher Protokolle sind zum Beispiel:

- die für das Untersuchungsziel relevanten Variablen
- Interaktionen und besondere Situationen
- einmaliges und/oder regelmäßiges Verhalten
- Unterschiede zwischen Gesagtem und dem jeweiligen Handeln (Lamnek, 2010, 563ff)

Im Rahmen des Programms haben die Beobachterinnen nach jeder Einheit solche Gedächtnisprotokolle angefertigt. Da die Beobachterinnen gleichzeitig auch Übungsleiterinnen und die Therapeutin waren, wurde Vertrauen und eine soziale Beziehung zu den Teilnehmerinnen aufgebaut. So konnte auch mehr über die Innenperspektive der Teilnehmerinnen herausgefunden werden. Die Gedächtnisprotokolle der Frauengruppen wurden von unten stehenden Personen angefertigt und werden in der Arbeit folgendermaßen abgekürzt:

Therapeutin:

- Edita: Therapeutin Ed

Übungsleiterinnen:

- Kathi: Übungsleiterin Ka
- Petra: Übungsleiterin PeS
- Flora: Übungsleiterin FI
- Lisa: Übungsleiterin LiS
- Winnie: Übungsleiterin Win
- Marthe: Übungsleiterin MaG
- Mary: Übungsleiterin Mar
- Hannah: Übungsleiterin HaO
- Marlies: Übungsleiterin MaS

5.3 Datenanalyse

Die Protokolle wurden mithilfe der Software Atlas.ti analysiert. Dieses Programm bietet die Möglichkeit Dokumente einzufügen, um diese dann zu kategorisieren, zu extrahieren und unter anderem auch Verbindungen zueinander herzustellen. Ebenso können bestimmte Sätze, Phrasen oder Wörter kodiert und einer Kategorie zugeordnet werden. Die Protokolle sind in der Software chronologisch geordnet und mit dem Namen des Erstellers versehen. Aussagen oder Beschreibungen eines Gedächtnisprotokolls zu einer bestimmten Situation werden in dieser Arbeit folgendermaßen zitiert:

Beobachterin_Jahr des Programmes_Einheit_Dokumentennummer:Zitatnummer in diesem Dokument

„Es wirkte auf mich so, als würde sie so ein richtiges Flow Erlebnis haben. Als würde die Zeit stehen bleiben und sie so richtig ins Hier und Jetzt bringen zu ihrem HulaHoop Reifen“
(Win_2015_E2_604:1).

Dabei muss hier angemerkt werden, dass die Beobachterinnen nicht konkret nach Flow-Erleben gesucht haben, sondern allgemeine Befindlichkeiten, Veränderungen, spezielles Verhalten und dergleichen aufgeschrieben wurde. Der Autor dieser Arbeit war nicht in die Programme aktiv involviert und konnte von außen die Ergebnisse kritisch betrachten. Um die Texte auf Flow-Erleben analysieren zu können, wurde ein Kategoriensystem erstellt.

5.4 Kategorienbildung

Als Grundlage für die Kategorienbildung dienten die Komponenten von Flow nach Csikszentmihalyi sowie die Flow Kurzsкала von Rheinberg et al. (2003), die im Kapitel 2 näher vorgestellt wurden. Bei der Erstellung der Kategorien und der Auswertung war zu bedenken, dass eine traumatisierte Person während eines Flow-Erlebens für eine externe Beobachterin nicht die gleichen Merkmale aufweist wie eine Person ohne Traumatisierung. Dieser Umstand lässt sich zum Beispiel schon daran ablesen, dass allein die Konzentration auf die eigene Bewegung oder ein Ausdruck von Freude während einer Bewegung bei einer Traumapatientin größere Bedeutung hat als bei einer Person ohne Trauma. Deshalb wurden das Verhalten und der Emotionsausdruck einer traumatisierten Person auch den Merkmalen eines Flow-Erlebens gegenübergestellt. Schlussendlich wurde das Flow-Erleben in zwei Überkategorien und sechs Unterkategorien eingeteilt. Im folgenden Abschnitt werden die Kategorien vorgestellt, näher beschrieben, wie sie erkennbar sein könnten, und mit Thesen aus der Literatur untermauert. Außerdem werden sie einerseits mit positiven, andererseits auch mit negativen Ankerbeispielen aus den Protokollen ergänzt. Die Kategorien wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Clemens Ley und Jana Kammer erstellt. Im Anhang befindet sich das Kategoriensystem in Tabellenform.

F_Flow

F_1 Glatter automatisierter Verlauf

F_1.1 Sicherheitsgefühl

Diese Kategorie wird unter anderem erkennbar, wenn die Beobachtete in Gegenwart anderer Personen Vertrauen fassen kann. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um sich auf neue Situationen angstfrei einzulassen. Es lässt sich kein Stress oder keine Angst bzw. Unsicherheit festmachen. Anzeichen dafür wären Nervosität, Unruhe, hektische Bewegungen, unkontrollierte Bewegungsausführung, flache unregelmäßige Atmung. Ein Sicherheitsgefühl lässt sich ebenso dadurch feststellen, wenn die Person körperliche Nähe zulässt, mit anderen Augenkontakt hat und gleichmäßige Atmung aufweist.

Schon Jackson et al. (1998, 373f) schreiben, dass bei Gefühlen der Angst kein Flow auftritt bzw. Flow unterbrochen wird. Auch Csikszentmihalyi (1999, 118) merkt an, dass Menschen mit einer übertriebenen Schüchternheit kaum zu Flow fähig sind, da sie zu sehr auf ihr Verhalten und ihre Bewegungen konzentriert sind. Bei der FKS (Rheinberg et al., 2003) gibt es ebenso drei Items, die die Besorgnis der Probanden abfragen sollen. In der Arbeit von Reynold und Prior (2006, 255) wird „Gefühle des Vertrauens“ als Kategorie herangezogen.

Ankerbeispiel: „Ich habe das Gefühl, dass sie sehr große Freude daran hat – sie auch Vertrauen in die Umgebung, in das Gerät, in die Gruppe und uns gewonnen hat - jedenfalls strahlt sie dies mit ihren großen, schwungvollen Bewegungen, ihrer Mimik auch aus.“ (Ka_2013_E8_20:52)

Negatives Ankerbeispiel: „Auch wenn Raisa mitmachte, sah man ihr an, dass sie sich unwohl fühlte oder dies nicht wollte.“ (FI_2014_E1_158:14)

Mögliche Ausprägungen bei traumatisierten Personen sind für diese Kategorie:

- Kein Gefühl der Sicherheit
- Leben scheint nicht kontrollierbar
- Fassen sehr schwer Vertrauen zu anderen Personen
- Bleiben zu anderen Personen körperlich auf Distanz
- Reagieren mit Stress auf neue Situationen; Flucht oder Erstarren
- Schnelle flache Atmung
- Vermeidet Augenkontakt

F_1.2 Fokussierung

Das Trauma steht nicht mehr im Mittelpunkt der Gedanken. Die Gedanken schweifen nicht von der Aufgabe ab. Die Person ist sichtlich konzentriert auf die Aufgabe und lässt sich nicht von äußeren Einflüssen, die nicht zur Tätigkeit gehören, stören.

Die Kategorie Fokussierung leitet sich unter anderem von folgenden Items des FKS nach Rheinberg et al. (2003) ab: „Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.“; „Ich habe keine Mühe mich zu konzentrieren“ oder „Ich bin völlig selbstvergessen“. Bei Csikszentmihalyi wird diese Kategorie in Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein und Konzentration aufgeteilt. In Berichten von Flow-Erfahrungen wird deutlich, dass die Konzentration auf die Aktivität so intensiv ist, dass sogar unangenehme Gedanken und Gefühle, die einen sonst eventuell plagen, nicht in den Sinn kommen (Csikszentmihalyi, 1999, 85). Fokussiert sich eine Teilnehmerin nur auf die Bewegung, dann ist es auch möglich, dass sie in ihrer Tätigkeit aufgeht (Rheinberg, 2002, 190) und sie sich vorübergehend selbst vergisst (Csikszentmihalyi, 1999, 93).

Positives Ankerbeispiel: „Sie schien großen Spaß daran zu haben und ich hatte den Eindruck, dass sie alles um sich herum vergessen konnte“ (Mar_2014_E17_228:2)

Negatives Ankerbeispiel: „Daher glaube ich mehr, dass das Thema Traurigkeit ein kurzer Trigger war.“ (Ed_2013_E8_19:32)

Mögliche Ausprägungen bei traumatisierten Personen sind für diese Kategorie:

- Die Gedanken kreisen immer um das Trauma
- Es fällt schwer, sich auf anderes zu konzentrieren
- Die Gedanken schweifen von der Aufgabe immer zurück zum Trauma
- Kann kaum Abschalten und sich auf eine Tätigkeit einlassen
- Kann sich kaum entspannen

F_1.3 Aktiviertheit

Die Person führt die Tätigkeit mit Elan aus, ohne extra durch externe Anreize motiviert zu werden. Die Bewegung geht aus einer intrinsischen Motivation hervor. Die Person lässt sich auf die Situation ein und ist aktiv dabei.

Csikszentmihalyi, (1996, 19) erstellte das Modell des Flow-Erlebens bei der Erforschung für die Ursache der intrinsischen Motivation. Um Flow auch erleben zu können, sollte man zuerst motiviert sein eine Bewegung auszuführen und ein richtiges Erregungslevel finden (Weinberg und Gould, 2011, 151). Jackson et al. (1998, 375) konnten bei einer Studie einen positiven Zusammenhang zwischen Flow-Erleben und intrinsischer Motivation feststellen.

Positives Ankerbeispiel: *„Vor allem Asefa! Unglaublich wie sie sich ausgetobt hat, sie hat wirklich mit vollem Körpereinsatz gemalt, sie hat beide Blätter toll ausgenutzt und sich sehr viel bewegt.“* (LiS_2014_E12_205:3)

Negatives Ankerbeispiel: *Ich hatte das Gefühl, dass sie einfach überhaupt keine Lust hat mitzumachen.* (LiS_2014_E19_234:2)

Mögliche Ausprägungen bei traumatisierten Personen sind für diese Kategorie:

- Geringe Aktiviertheit
- Person tut sich schwer, von sich aus aktiv zu werden

F_1.4 Bewegungsfluss

Bewegungen, die isoliert nicht ausgeführt werden konnten, werden im Bewegungsfluss der Tätigkeit problemlos ausgeführt. Der Fokus liegt während der Bewegung nicht auf befürchteten Schmerzen. Die Bewegungen gehen einigermaßen fließend ineinander über.

Diese Kategorie ist jene Komponente, die bei Rheinberg (2002) als glatter Verlauf bezeichnet wird und ausschlaggebend für die Bezeichnung von Flow ist. Man befindet sich sozusagen im Fließen (Csikszentmihalyi, 1996, 73). Dabei kommen die richtigen Bewegungen wie von selbst und man weiß zu jeder Zeit, was zu tun ist, wie zwei Items der FSK diese Kategorie näher beschreiben (Rheinberg et al., 2003).

Positives Ankerbeispiel: „Sie wirkte wie ein Kind, wie sie fröhlich und total gelöst ihre zwei Kreiden in der Luft herumwirbelte und schwungvoll auf das Blatt malte.“ (FI_2014_E12_203:11)

Negatives Ankerbeispiel: „Bei einer Übung mit dem Kopfkreisen merkte Fr.S. an, dass sie Probleme bzw. Schmerzen im Genick/Rücken/Schultern hatte und ihr diese Übung weh tat.“ (Ka_2013_E8_20:107)

Mögliche Ausprägungen bei traumatisierten Personen sind für diese Kategorie:

- Einzelne Bewegungen können motorisch nicht flüssig ausgeführt werden
- Person verspürt Schmerzen, die die Bewegungsausführung behindern
- Kurze, steife Bewegungsausführung

F_2 Absorbiertheit

F_2.1 Beanspruchungsniveau

Dabei kommt es zu einer Balance zwischen den Anforderungen und den vorhandenen Ressourcen. Die Person traut sich zu, eine Aufgabe zu bewältigen, und ist weder unter- noch überfordert. Anzeichen für eine Unterforderung könnten Müdigkeit, Abbruch der Tätigkeit, durch den Raum schauen, in Gedanken versunken und Ähnliches sein. Eine Überforderung macht sich möglicherweise durch Stress, Abbruch der Tätigkeit, Aggression gegen die Tätigkeit bzw. gegen Objekte bemerkbar. Im Idealfall soll es während der Tätigkeit zu Erfolgserlebnissen kommen und die Person möchte die Aktivität noch gern länger ausführen (z.B. ein Spiel weiter spielen).

In der Literatur ist diese Kategorie meist als Balance zwischen Anforderung und Können zu finden und ist maßgeblich mit Flow verbunden. Im FKS nach Rheinberg et al. (2003) widmen sich sogar vier Items dieser Kategorie. Für Csikszentmihalyi ist diese Bedingung untrennbar mit Flow verbunden. Flow kann dann zustande kommen, wenn die Anforderungen der Situation mit den Fähigkeiten der Person im Gleichgewicht stehen (Csikszentmihalyi, 1996, 76). Bei Reynold und Prior (2006, 257) gibt es auch die Kategorien Herausforderung und Erfolgserlebnisse.

Positives Ankerbeispiel: „Vor allem Raisa hatte ein großes Erfolgserlebnis. Sie schaffte es den Reifen länger kreisen zu lassen und freute sich irrsinnig dabei.“ (LiS_2015_E22_542:3)

Negatives Ankerbeispiel: „Allerdings war es ihr zu wenig Bewegung und ebenso war ihr sehr oft kalt. Sie hat sich etwas Intensiveres gewünscht“ (PeS_2013_E1_3:48).

Mögliche Ausprägungen bei traumatisierten Personen sind für diese Kategorie:

- Fühlt sich schnell überfordert

- Traut sich nicht zu, eine Aufgabe bewältigen zu können
- Bricht Aktivität ab
- Zeigt Frust
- Misserfolgserlebnisse

F_2.2 Freude

Diese Kategorie macht sich durch Lachen bzw. Lächeln, Heiterkeit sowie Schwung und Spannkraft der Person bemerkbar. Dabei soll hier angemerkt werden, dass Flow nicht mit Freude gleichgesetzt werden kann.

Bei Lee 2013, Reinhardt 2008 oder auch Yoshida 2013 wird Positive Stimmung ebenso als Kategorie zur Einschätzung von Flow-Erleben verwendet. Csikszentmihalyi (1999, 81) selbst schreibt, dass die Kombination der Elemente des Flows ein tiefes Gefühl der Freude hervorruft.

Positives Ankerbeispiel: *„Sie lachte und quietschte wie ein Kind und man sah ihr die Begeisterung und den Spaß deutlich an.“* (LiS_2015_E22_542:3)

Negatives Ankerbeispiel: *„Ich sah Raisa nur aus dem Augenwinkel, hatte aber den Eindruck, dass es ihr nicht so recht Spaß machte.“* (LiS_2015_E23_543:1)

Mögliche Ausprägungen bei traumatisierten Personen sind für diese Kategorie:

- Wenig Emotionsausdruck
- Verschlussene Miene
- Kein Lächeln/Lachen

Um von einem Flow-Erleben zu sprechen, war es nicht nötig, dass alle Kategorien (F_1.1 Sicherheitsgefühl, F_1.2 Fokussierung, F_1.3 Aktiviertheit, F_1.4 Bewegungsfluss, F_2.1 Beanspruchungsniveau und F_2.2 Freude) in einer Beschreibung einer Situation erfüllt waren. Jedoch sollten schon mehrere Kategorien erfüllt sein und im Idealfall Beschreibungen von verschiedenen Beobachterinnen existieren. Wichtig war ebenso, dass ein positiver Unterschied vor allem anhand der Freude, aber auch bezüglich der Aktiviertheit zu anderen Situationen festgestellt werden konnte und befürchtete Schmerzen nicht im Vordergrund standen. Ein Flow-Erleben wurde schließlich als solches eingeordnet, wenn vor allem die Kategorie der Fokussierung vorliegt. Erst wenn diese Kategorie als erfüllt gilt, wird davon ausgegangen, dass die Personen nicht mehr an ihre Traumata denken, sondern im Hier und Jetzt agieren. Nach Dietrich (2004) findet ein Flow-Erleben bei einer transienten Hypofrontalfunktion statt, bei der die Aktivität des präfrontalen Kortex verringert ist. Das heißt,

wenn die traumatisierten Teilnehmerinnen den Fokus auf die ausgeführte Aktivität legen, ist auch bei ihnen ein Flow-Erleben möglich.

5.5 Stichprobe

Da eine Untersuchung aller Teilnehmerinnen den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte, wurde eine Stichprobe erstellt. Nach einer ersten Sichtung des Materials anhand der Kategorien wurde der Entschluss gefasst, sich auf drei Frauen zu konzentrieren und auf diese näher einzugehen. Der Hauptgrund, warum gerade diese drei Frauen gewählt wurden, ist darin zu sehen, dass es zu ihnen genaue und viele Beschreibungen gibt. Ein weiterer Grund war, dass diese Frauen ein Potential hatten, ein Flow-Erleben zu erfahren. Außerdem waren sie bei allen drei Programmen dabei. Die drei Frauen sollen im Folgenden kurz beschrieben werden. Die Informationen dafür entstammen aus den Erstgesprächen, welche vor der Programmteilnahme durchgeführt wurden, und aus den Gedächtnisprotokollen der Beobachterinnen. Um die Anonymität der Frauen zu gewährleisten wurden die Namen geändert

Madina stammt aus Tschetschenien und hat an allen drei Programmen teilgenommen. Allerdings war sie aufgrund einer persönlichen Krise beim Programm 2014 eine Zeit lang nicht dabei und beim Programm 2015 konnte sie ab der Hälfte aufgrund einer Terminkollision nicht mehr teilnehmen. Deshalb war Madina nur insgesamt 22 Mal bei den Einheiten. Sie ist eine alleinstehende Mutter von vier Kindern. Sie ist an Hepatitis B erkrankt und leidet unter Konzentrations- und Schlafstörungen, PTBS, hysterischen Anfällen, Weinkrämpfen und Depression. Als mögliche Schwierigkeiten bzw. Barrieren für die Teilnahme am Programm nennt sie, dass sie psychisch sehr belastet ist und Schmerzen am ganzen Körper hat. Gegen die Schmerzen in der Hüfte und im Rücken erhielt sie auch eine physikalische Therapie. Sie hat ein wenig Vorerfahrungen mit Tanzen und Sport.

Raisa hat ebenfalls an allen drei Programmen teilgenommen und war insgesamt bei 30 Einheiten. Sie wohnte im Jahr 2014 nicht in Wien und konnte deshalb nur selten kommen. Zusätzlich fürchtete sie in diesem Jahr eine drohende Abschiebung. Beim Erstgespräch gibt sie an, dass sie sich nicht freuen kann. Sie versucht jeden Tag mit neuer Zuversicht zu beginnen, jedoch gelingt es ihr nicht. Allerdings musste sie extrem traumatische Erfahrungen machen (multiple Vergewaltigungen). Sie ist sehr verunsichert, spricht mit leiser Stimme und verhält sich lethargisch. Außerdem hat sie Angst vor Männern. Zusätzlich leidet sie unter Hepatitis C und hat oft Kopfschmerzen. Ebenso hat sie Nackenschmerzen.

Asefa war 2013, 2014 und 2015 bei den Programmen dabei und kam insgesamt 38 Mal zu den Einheiten. Sie geht gemeinsam mit ihrem Mann joggen und macht daheim Gymnastik und

Yoga. Gemeinsam haben sie vier Kinder. Sie erwartet sich, dass ihre Gelenkprobleme durch das Programm besser werden. Sie leidet unter hohem Blutdruck und Schlafstörungen.

Tabelle 2: Anwesenheit der Frauen bei den Programmen

Jahr der Teilnahme	2013*	2014	2015
Anzahl der Einheiten insgesamt	9	25	26
Madina			
Anwesenheit absolut	5	8	9
Anwesenheit in Prozent	56%	32%	35%
Raisa			
Anwesenheit absolut	7	5	18
Anwesenheit in Prozent	78%	20%	69%
Asefa			
Anwesenheit absolut	8	16	14
Anwesenheit in Prozent	89%	64%	54%

*Einheiten fanden nur einmal die Woche, anstatt zweimal die Woche statt.

6 Ergebnisse und Interpretation

6.1 Flow-Erleben

In diesem Kapitel werden die Tagebücher der teilnehmenden Beobachterinnen der Frauengruppe aus den Programmen 2013, 2014 und 2015 anhand des eigens erstellten Kategoriensystem näher erläutert und diskutiert. Dabei lag die Konzentration vor allem auf Madina, Asefa und Raisa. Es werden nicht nur die positiven Textstellen der Kategorien beschrieben, sondern auch negative Aspekte, die Flow verhindert haben könnten. Neben den Flow-Erlebnissen werden auch Flow ähnliche Erfahrungen beschrieben, und es wird darauf eingegangen, wann es nicht zu Flow gekommen ist. In Tabelle 1 sind kodierte Textstellen aufgelistet, die auf ein Flow-Erleben schließen lassen.

Tabelle 3: Kodierte Textstellen, die auf Flow-Erleben schließen lassen

Beschreibung	Zitate	Kodierung
Raisa 2013 Einheit 5 Improvisation mit Gymnastikband	„Es kommt mir vor, dass sie nach und nach Vertrauen aufbaut (...) und zugleich ihren Körper positiv besetzt“. (Ka_2013_E5_12:95)	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl
	„„Es kommt mir vor, dass (...) sie sich mehr und mehr mit dem Band beschäftigt“ (Ka_2013_E5_12:100)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Wieder war Raisa mit voller Begeisterung dabei“ (PeS_2013_E5_13:40)	

	„Es gibt so viele Situationen, in denen Raisa die Initiative ergreift.“ (Ka_2013_E5_12:29) „Raisa setzt ihren Körper ein, eine Freude zu sehen wie sie sich bewegt.“ (Ed_2013_E5_11:23)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Raisa nahm das Band und hüpfte mit schwingenden Bewegungen durch den Reifen. Das Band schwungvoll mitwirkend.“ (Ka_2013_E5_12:94) „Raisa tanzte zur Musik. Sie tanzte im Rhythmus und zugleich mit ihren schwingenden Armen, es war sehr stimmig und tänzerisch“ (Ka_2013_E5_12:94) „Jede hat sich ein eigenes Plätzchen gesucht um sich dort kreativ zu verwirklichen und um sich frei im Raum zu bewegen“ (PeS_2013_E5_13:42) „Lächeln, große schöne Bewegungen, sehr schwungvoll, immer sehr abwechslungsreich und kreativ“ (Ka_2013_E5_12:101)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Meiner Meinung hat sie ein sehr großes Talent, mit ihrem Körper umzugehen. Von Stunde zu Stunde ist zu beobachten, dass sie sich merklich wohler fühlt in ihrem Körper und mit den Übungen mit dem Gymnastikband.“ (Ka_2013_E5_12:99) „Diese Übung dauerte sehr lange... Aber dieses Schwingen mit Bändern könnte noch viel länger dauern.“ (Ka_2013_E5_12:93)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	Und das Quietschen vor Freude ist wieder sehr präsent. (Ed_2013_E5_11:24) „Es macht jeder Dame sehr große Freude – das ist an ihren Gesichtern und Bewegungen zu erkennen.“ (Ka_2013_E5_12:102)	➤ F_2.2 Freude
	<i>Bei Raisa ist noch anzumerken, dass sie in ihrer zweiten Einheit ebenfalls bei einer Musikimprovisation mit Bändern eine Retraumatisierung hatte (PeS_2013_E4_10:62).</i>	➤ Anmerkung
Raisa 2013 Einheit 8	„Ich habe das Gefühl, dass (...) sie auch Vertrauen in die Umgebung, in das Gerät, in die Gruppe und uns gewonnen hat“ (Ka_2013_E8_20:125)	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl
Improvisation mit Gymnastikband	„Was mir bei dieser Beobachtung auffiel, dass sich die Frauen [alle] voll und ganz auf sich selbst, ihre schwungvollen Bewegungen und die Gymnastikbänder	➤ F_1.2 Fokussierung

	konzentrierten – wie, wenn sie in ihrer eigenen Welt wären und sie nichts stören konnte.“ (Ka_2013_E8_20:105) „Es war wirklich toll, dass sie, obwohl es ihr davor, eigentlich auch schon von Anfang an nicht gut gegangen ist, dennoch jetzt nach etwas mehr Zeit völlig aufgehen konnte“ (PeS_2013_E8_21:65)	
	„...jedenfalls strahlt sie dies mit ihren großen, schwungvollen Bewegungen, ihrer Mimik auch aus.“ (Ka_2013_E8_20:126) „Auch sie hatte sehr schwungvolle, freie Bewegungen.“ (Ka_2013_E8_20:123)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Raisa hingegen hatte hier noch viel Energie“ (PeS_2013_E8_21:66). „Ich hatte noch nicht das Gefühl (da wir noch genug Zeit hatten), dass Raisa aufhören wollte“ (Ka_2013_E8_20:106) „Raisa hatte eine tolle Technik (beide Arme korrelieren sehr gut miteinander – ich fand, als ich ihr das nachmachen wollte, es eine sehr koordinativ schwierige Übung.“ (Ka_2013_E8_20:120)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Ich habe das Gefühl, dass sie sehr große Freude daran hat“ (Ka_2013_E8_20:124) „Wie alle anderen schon weggeräumt haben, ist Raisa noch weiter völlig unbeschwert und mit einem Lachen durch die Halle getanzt und gesprungen“ (PeS_2013_E8_21:67).	➤ F_2.2 Freude
	<i>In derselben Einheit löst eine Übung bei ihr ein Trauma Trigger aus</i> (Ed_2013_E8_19:32).	➤ Anmerkung
Madina 2013 Einheit 8 Improvisation mit Gymnastikband	„Was mir bei dieser Beobachtung auffiel, ist, dass sich die Frauen voll und ganz auf sich selbst, ihre schwungvollen Bewegungen und die Gymnastikbänder konzentrierten – wie, wenn sie in ihrer eigenen Welt wären und sie nichts stören konnte.“ (Ka_2013_E8_20:105)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Madina springt mit voller Energie durch den Raum. Kräftiger Körpereinsatz.“ (Ed_2013_E8_19:33)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	Sie machte super Bewegungen. Die Bewegungen sahen sehr schwungvoll und gekonnt aus. Sie setzte ihren Körper sehr gut ein. Das Schwingen ihre Körpers harmoniert sehr mit ihrem Gymnastikband und sie tanzt sehr gut zur Musik. (Ka_2013_E8_20:118)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss

	„Madina hatte auf einmal auch ein zweites Gymnastikband und schwang wie wild, (aber sehr synchron und mit schönen koordinativ einwandfreien Bewegungen), durch die Halle.“ (Ka_2013_E8_20:53) „Madina ist durch die Halle gesprungen und hat sehr ästhetisch getanz“ (PeS_2013_E8_21:63)	
	„Es war nun noch schwungvoller und dynamischer, als sonst immer nur mit einem Band. Die Koordination der Frauen war beeindruckend. Ich machte öfters diese Übungen nach, die sie machten von alleine – und ich hatte Probleme, diese manchmal durchzuführen.“ (Ka_2013_E8_20:119)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Madina hüpfte im Saal herum und war voller Freude.“ (Ka_2013_E8_20:116) „Ihre Mimik war frei, sonnig und mit einem Lächeln.“ (Ka_2013_E8_20:117)	➤ F_2.2 Freude
Madina 2014 Einheit 14 Aufgabe war es während dem Tanzen zur Musik, seine Bewegung, Gefühle etc. auf ein gemeinsames Plakat zu malen	„Madina, Zulay, Shovda, haben teilgenommen, sie wirkten gelöst,“ (Mar_2014_E14_216:2)	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl
	„Madina, Shovda, bei beiden hatte ich das Gefühl, können abschalten (ihre Alltagssorgen vergessen) und sich auf den Sport konzentrieren.“ (Mar_2014_E14_216:1)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Auffallend ist die Leichtigkeit von Madina, tanzt durch den Raum und lässt sich leidenschaftlich auf das Zeichnen ein.“ (Ed_2014_E14_212:21) „Haben sich rhythmisch bewegt.“ (Mar_2014_E14_216:3) „Sie hüpfte und tanzte zur Musik“ (FI_2014_E14_213:8)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Sie hat sich super bewegt und getanz“ (LiS_2014_E14_215:2)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Madina wirkte bei der Malübung zunächst skeptisch dann jedoch total unbeschwert“ „Sie war so unbeschwert und hatte ein ganz großes Lächeln auf ihrem Gesicht.“ (Ka_2014_E14_214:1) „Madina hat diese Übung glaub ich sehr viel Spaß gemacht.“ (LiS_2014_E14_215:1)	➤ F_2.2 Freude

	„Madina wirkte bei der Malübung zunächst skeptisch, dann jedoch total unbeschwert (...) und lächelte die ganze Zeit.“ (FI_2014_E14_213:6-7)	
Madina 2014 Einheit 17 Tanzspiel „Freeze“ (Frauen tanzen frei zur Musik, bei Musikstopp stehen bleiben und nicht bewegen)	„Sie bewegte sich sehr gelöst zur Musik“ (Mar_2014_E17_228:11)	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl
	„Sie schien in ihrer eigenen Welt zu sein“ (Mar_2014_E17_228:10)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Ich hatte den Eindruck dass sie alles um sich herum vergessen konnte.“ (Mar_2014_E17_228:8)	
	„Ich fand es sehr schön, wie Madina „ab groovte“ [sich auf das Tanzen einlässt]“ (Mar_2014_E17_228:6)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„viele verschiedene Bewegungen, setzte Beine und Arme ein“ (Mar_2014_E17_228:5)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Sie kann es auch richtig gut“ (LiS_2014_E17_227:2)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Sie schien großen Spaß daran zu haben“ (Mar_2014_E17_228:7)	➤ F_2.2 Freude
Asefa 2014 Einheit 11 Partnerübung Fußball	„Asefa war sehr konzentriert“ (Ka_2014_E11_200:1)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Sie war jetzt wieder ganz bei der Sache und voll konzentriert.“ (FI_2014_E11_199:4)	
	„In dieser Situation würde ich sie als konzentriert [und] ehrgeizig (...) beschreiben.“ (FI_2014_E11_199:10)	
	„überaus geschickt.“ (Ka_2014_E11_200:4)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Ruvayda und Asefa stellten sich bei den Ballspielen sehr geschickt an.“ (Mar_2014_E11_201:1)	
	„Ich glaube, sie mag es, wenn sie gefordert wird.“ (FI_2014_E11_199:6)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Oft lachte sie auch mit mir.“ (FI_2014_E11_199:5)	➤ F_2.2 Freude
	„Ihre Mimik war doch ein wenig neutral, lachte nur wenig. Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass es ihr Spaß machte.“ (Ka_2014_E11_200:3)	

	„In dieser Situation würde ich sie als (...) fröhlich beschreiben.“ (FI_2014_E11_199:10) „Am Ende des Ballspielens wirkte Asefa sehr ausgelassen und fröhlich.“ (FI_2014_E11_199:7)	
Asefa 2014 Einheit 12 Aufgabe war es während dem Tanzen zur Musik, seine Bewegung, Gefühle etc. auf ein gemeinsames Plakat zu malen	„Sie wirkte (...) total gelöst“ (FI_2014_E12_203:19)	➤ 1.1 Sicherheitsgefühl
	„Besonders Asefa ging vollkommen aus sich heraus.“ (FI_2014_E12_203:14)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Asefa malt mit vollem Körpereinsatz, sie kann davon nicht genug bekommen.“ (Ed_2014_E12_202:15) „Unglaublich wie sie sich ausgetobt hat, sie hat wirklich mit vollen Körpereinsatz gemalt, sie hat beide Blätter toll ausgenutzt und sich sehr viel bewegt.“ (LiS_2014_E12_205:3)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Springt auf und ab bei beiden Bögen, dehnt sich damit der Strich bis zum Blattende geht, nimmt eine paar Schritte zurück, bewegt sich wieder auf das Papier zu und zeichnet weiter.“ (Ed_2014_E12_202:17) „Malte schwungvoll auf die weiße Fläche.“ (FI_2014_E12_203:17) „Malte schwungvoll auf das Blatt“ (FI_2014_E12_203:20)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Ihre Wangen sind rot und sie lacht. Sagt: die Übung ist super, einfach super!“ (Ed_2014_E12_202:16) „Es war eine sehr lange Übung, die den Frauen, vor allem Asefa sichtlich Spaß machte und Freude bereitete.“ (Ka_2014_E12_204:2) „Es war mitreißend so fröhlich wie sie in diesem Moment war. Sie betonte auch wie gut ihr diese Übung gefallen hat, sie sagte etwas wie „super Übung“ und zeigte die Daumen nach oben“ (FI_2014_E12_203:16) „Sie hüpfte und tanzte herum, mit einem herzhaften Lachen im Gesicht“ (FI_2014_E12_203:18) „Aber sie [Asefa u. Ruvayda] sind dann beide gleich rein gekommen und waren sehr ausgelassen.“ (LiS_2014_E12_205:4)	➤ F_2.2 Freude

	„Sie wirkte wie ein Kind, wie sie fröhlich (...) ihre zwei Kreiden in der Luft herumwirbelte“ (FI_2014_E12_203:11)	
--	--	--

Bei den Frauen kann anhand der Untersuchung von siebenmaligem Flow-Erleben ausgegangen werden. Drei entstanden während einer Improvisation mit Gymnastikbändern zur Musik, zwei bei einer tanz- und kunsttherapeutischen Intervention, eines bei einer Übung mit Bällen und das siebte während eines Tanzspiels. Bei der tanz- und kunsttherapeutischen Intervention sollten sich die Teilnehmerinnen rhythmisch zu der im Raum vorgespielten Musik bewegen. Gleichzeitig hatten sie die Aufgabe ihre Gefühle und Bewegungen mithilfe von Ölkreide oder Fingerfarben auf einen großen Bogen Papier aufzumalen. Zusammengefasst bedeutet das, dass vor allem bei tänzerischen Interventionen Flow entstand. Nachfolgend sollen die Flow-Erleben näher erläutert werden.

Raisa

Das erste Flow-Erleben von Raisa - und zeitgleich wahrscheinlich das erste Flow-Erleben bei diesem Programm - entstand während einer Improvisation mit Gymnastikbändern. Das Erstaunliche daran war, dass sie zwei Einheiten davor bei dieser Übung eine Retraumatisierung hatte. Schon in der vorigen Einheit war das Gymnastikband kein Trigger mehr, doch dieses Mal merkte man deutlich, dass sie Vertrauen aufgebaut hatte und sich im Hier und Jetzt bewegte. Dazu passt auch die Beschreibung von Übungsleiterin Ka: „Es kommt mir vor, dass sie nach und nach Vertrauen aufbaut, sie sich mehr und mehr mit dem Band beschäftigt und zugleich ihren Körper positiv besetzt.“ (2013_E5_12:95). Dass die Situation ein besonderer Moment war, kann man vor allem an dieser Aussage ablesen: „Ich teilte aus und traute meinen Augen nicht. Unglaublich. Edita bemerkte dies auch und wir schauten uns an.“ (Ka_2013_E5_12:86). Fasst man die in der Tabelle genannten Aussagen zusammen, so kann man sagen, dass sie sich sicher fühlte und Vertrauen hatte. Des Weiteren war sie aktiv dabei und bewegte sich rhythmisch und ausladend zur Musik. Dabei hatte sie sichtlich große Freude. Es fehlt zwar in diesem Fall die Kategorie Fokussierung, aber durch den Umstand, dass zwei Einheiten davor diese Übung eine Retraumatisierung bei ihr auslöste, kann davon ausgegangen werden, dass in diesem Fall der Fokus ganz auf der Bewegung lag. Zusätzlich gibt es Beschreibungen von allen drei Beobachterinnen. Daher kann man nun daraus schließen, dass Raisa hier ein Flow-Erleben hatte.

In der achten Einheit hatte Raisa ebenso beim freien Tanzen mit den Gymnastikbändern ein Flow-Erleben. Kurz davor hatte sie in einer anderen Situation aber wahrscheinlich eine Retraumatisierung. Die Teilnehmerinnen sollten durch ihre Körperhaltung und dazugehörige

Bewegungen Emotionen ausdrücken. Dabei kam es bei Raisa beim Thema Traurigkeit wahrscheinlich zu einem kurzen Trigger (Ed_2013_E8_19:32). „Beim Thema traurig ist stark spürbar, dass es Raisa zu viel wird. Sagt es gehe ihr nicht gut und möchte sich hinsetzen“ (Ed_2013_E8_19:31). Einige Zeit später machte sie dann wieder mit und bei der Übung mit den Gymnastikbändern schien der Fokus wieder ganz bei der Bewegung zu sein. „Was mir bei dieser Beobachtung auffiel, dass sich die Frauen voll und ganz auf sich selbst, ihre schwungvollen Bewegungen und die Gymnastikbänder konzentrierten – wie, wenn sie in ihrer eigenen Welt wären und sie nichts stören konnte.“ (Ka_2013_E8_20:105). Aus der Beschreibung geht zwar kein spezieller Name hervor, aber da sie sich auf alle bezieht, darf auch angenommen werden, dass dies auch für Raisa gilt. Ein weiterer wichtiger Hinweis auf ein Flow-Erleben ist vor allem auch diese Aussage: „Raisa hingegen hatte hier noch viel Energie und wie alle anderen schon weggeräumt haben, ist Raisa noch weiter völlig unbeschwert und mit einem Lachen durch die Halle getanzt und gesprungen“ (PeS_2013_E8_21:57). Bedenkt man, dass sie davor noch bei der Übung, bei der man Emotionen spielen sollte, beim Thema Traurigkeit sehr betroffen war und sich auf die Seite setzte, dann ist dies ein großer Fortschritt. Sie konnte in kurzer Zeit die negativen Gefühle wieder vergessen oder verdrängen und fokussierte sich dann auf die Bewegung. In Anbetracht dieses Umstandes und der genannten Aussagen in dieser Situation kann angenommen werden, dass sie ein Flow-Erleben hatte.

Madina

Madina hatte bei drei verschiedenen Übungen (Improvisation mit Gymnastikbändern, kunsttherapeutische Intervention und Tanzspiel) ein Flow-Erleben. Zum ersten Flow-Erleben von Madina kam es in der achten Einheit. Sie war in dieser Einheit schon bei den Mobilisationsübungen aktiv, und auch bei einer späteren Übung zeigt sie „deutlich Energie“ (Ed_2014_E8_19:34). Beim Improvisationsteil mit den Gymnastikbändern kam sie schließlich richtig in einen Bewegungsfluss: „Madina hüpfte im Saal herum und war voller Freude. Sie machte super Bewegungen. Die Bewegungen sahen sehr schwungvoll und gekonnt aus. Sie setzte ihren Körper sehr gut ein. Das Schwingen ihres Körpers harmoniert sehr mit ihrem Gymnastikband und sie tanzt sehr gut zur Musik. Ihre Mimik war frei, sonnig und mit einem Lächeln“ (Ka_2013_E8_20:111). In dieser Aussage ist zum einen Mal enthalten, dass sie Freude während der Bewegung verspürt. Andererseits ist auch von harmonischen und schwungvollen Bewegungen die Rede. Aus den Berichten lässt sich auch herauslesen, dass sie aktiv und mit Einsatz dabei war: „Madina springt mit voller Energie durch den Raum. Kräftiger Körpereinsatz“ (Ed_2013_E8_19:33). Aus den Aussagen kann man nun zusammenfassen, dass Madina sich freudvoll und mit Elan fließend zur Musik bewegte. Eine weitere Beschreibung von Übungsleiterin Ka lässt den Schluss auf ein Flow-Erleben zu: „Was mir bei dieser Beobachtung auffiel, dass sich die Frauen voll und ganz auf sich selbst, ihre

schwungvollen Bewegungen und die Gymnastikbänder konzentrierten – wie, wenn sie in ihrer eigenen Welt wären und sie nichts stören konnte.“ (2013_E8_20:105). Obwohl hier nicht genau auf eine bestimmte Frau eingegangen wird, darf die allgemeine Beschreibung auch für Madina herangezogen werden. Man muss sich die Gegebenheit von Madina hier nochmals vor Augen führen (psychische Belastungen und Erkrankungen), und darauf hinweisen, dass sie im Erstgespräch erwähnte, Schmerzen in der Hüfte und im Kreuz zu haben. Auf diesem Hintergrund und der Summe der genannten Aussagen in den Kategorien kann man daher interpretieren, dass es in dieser Situation zu einem Flow-Erleben kam.

Das zweite Flow-Erleben von Madina fand während einer tanz- und kunsttherapeutischen Intervention statt. Dabei hatten die Teilnehmerinnen die Aufgabe, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen und währenddessen gemeinsam auf ein Plakat zu malen. Jede hatte eine Ölkreide und je nach Stimmungslage konnte man sich kreativ betätigen. Anfangs war Madina noch etwas skeptisch, aber danach tanzt Madina mit Leichtigkeit durch den Raum, zeichnet mit Leidenschaft auf das Plakat und lächelt dabei die ganze Zeit. Beobachterin Mar stellt dabei auch Folgendes fest: „Madina, Frau Ei, bei beiden hatte ich das Gefühl, können abschalten (ihre Alltagssorgen vergessen) und sich auf den Sport konzentrieren.“ (2014_E14_216:1). Hier muss angemerkt werden, dass Madina bis vor kurzem eine schwerere Krise hatte und auch zu den Einheiten nicht kam. In dieser Einheit versuchte sie der Therapeutin und den Übungsleiterinnen zu erklären, dass sie dies jetzt wieder überwunden hatte (Ka_2014_E14_214:2). Sie wirkte in dieser Einheit auch wieder offen und wach (Ed_2014_E14_212:23). Eventuell konnte sie sich deswegen auch auf das Zeichnen und Tanzen einlassen und so ein Flow-Erleben erfahren.

In der 17. Einheit hatte Madina wahrscheinlich ebenfalls ein Flow-Erleben. In dem Spiel „Freeze“ tanzen die Teilnehmerinnen zur Musik, und wenn diese stoppt, müssen sie wie angewurzelt stehen bleiben. Besonders die zwei Aussagen von Beobachterin Mar deuten auf ein Flow-Erleben: „Sie bewegte sich sehr gelöst zur Musik, schien in ihrer eigenen Welt zu sein, lächelte in sich hinein“ (Mar_2014_E17_228:4) und „ich hatte den Eindruck dass sie alles um sich herum vergessen konnte.“ (Mar_2014_E17_228:8). Madina, das ist an vielen Beschreibungen zu erkennen, kann sehr gut tanzen und sich rhythmisch zur Musik bewegen. Dies ist sicher ein Faktor, der ein Flow-Erleben begünstigt. Die weiteren Aussagen über ihre Freude während des Tanzens und ihre Aktivität festigen die Annahme, dass Madina in dieser Situation ein Flow-Erleben hatte.

Asefa

Das erste Flow-Erleben von Asefa war während einer Ballspielübung, bei der sie sich zu zweit gegenseitig den Ball mit dem Fuß zuschossen. Zu Beginn der Einheit war sie noch eher unkonzentriert, jedoch änderte sich dies bei jener Übung. „Sie war jetzt wieder ganz bei der

Sache und voll konzentriert.“ (FI_2014_E11_199:4). Sie war gefordert, aber sie ist auch sehr geschickt, deshalb kann man vermuten, dass sie optimal beansprucht wurde. Die Beschreibungen legen auch nahe, dass sie Freude dabei hatte und auch danach noch glücklich wirkte. Aus diesen Gründen und dem kleinen Wandel in der Konzentration kann man daher folgern, dass bei dieser Übung möglicherweise ein Flow-Erleben aufkam.

In der zwölften Einheit war Asefa aufgrund der Beschreibungen von vier verschiedenen Beobachterinnen möglicherweise im Flow. Wie bei Madina fand die Situation auch bei einer kunsttherapeutischen Intervention statt, in der es darum ging, sich rhythmisch zur Musik zu bewegen und auf ein Plakat zu malen, sodass während des Tanzens ein gemeinsames Bild entsteht. Anfangs war Asefa noch etwas verunsichert (FI_2014_E12_203:13). Aber nach kurzer Zeit hat sie sich der Tätigkeit hingeben hineingekommen und war dabei sehr ausgelassen (LiS_2014_E12_205:2). „Sie ging vollkommen aus sich heraus“ (FI_2014_E12_203:14) und „Sie wirkte wie ein Kind wie sie fröhlich und total gelöst ihre zwei Kreiden in der Luft herumwirbelte und schwungvoll auf das Blatt malte“ (FI_2014_E12_203:11). Ähnlich euphorisch lesen sich die Beschreibungen der anderen Beobachterinnen wie zum Beispiel diese Aussage: „Asefa malt mit vollem Körpereinsatz, sie kann davon nicht genug bekommen“ (Ed_2014_E12_202:15). Auf die Frage hin, was Asefa gezeichnet hat, sagte sie Wasser - und Wasser bedeutet Leben. Als sie das sagte, war sie immer noch etwas in Bewegung und strahlte Freude dabei aus (FI_2014_E12_203:12). Diese Aussage könnte ein Hinweis auf ein Fließen (Flow) sein, aber auch darauf, dass sie sich in diesem Moment lebendig gefühlt hat. Auf jeden Fall sind die Beschreibungen Anzeichen für ein Flow-Erleben.

6.2 Flow ähnliche Erfahrungen

Nachfolgende Tabelle 2 soll Situationen aufzeigen, bei denen Flow möglicherweise zustande kam, es aber einerseits zu wenig Kategorien oder andererseits zu wenig Beschreibungen gab, um auf ein Flow-Erleben sicher schließen zu können. Infolgedessen wird von Flow ähnlichen Erfahrungen gesprochen.

Tabelle 4: Kodierte Textstellen die auf eine Flow ähnliche Erfahrung deuten

Beschreibung	Zitate	Kodierung
Raisa 2013 Einheit 4	„Ist in dem Moment aufgegangen.“ (PeS_2013_E4_10:66)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Raisa hat das Band genommen hat und sofort unglaublich schöne Figuren damit gemacht.“ (PeS_2013_E4_10:64)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
Improvisation mit Gymnastikband	„Sie hat nicht nur die Bewegung, sondern auch sich selbst genossen“ (PeS_2013_E4_10:65)	➤ F_2.2 Freude

Raisa 2014 Einheit 4 Improvisation mit Hula Hoop Reifen	„Sie hat sehr aktiv mitgemacht“ (Mar_2014_E4_174:1)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Sie wirkte wie eine kleines Kind: sie lachte und strahlte als sie den Reifen durch die Luft wirbelte oder neben sich herführte.“ (Mar_2014_E4_172:9) „Raisa erlebt mit dem Reifen viel Spaß, quietscht wieder vor Freude.“ (Ed_2014_E4_171:26) „Sie hat gegluckst, gequietscht wie ein Kind, über das ganze Gesicht gestrahlt“ (Mar_2014_E4_174:2)	➤ F_2.2 Freude
Raisa 2015 Einheit 4 Reise nach Jerusalem mit Pezzibällen	„Raisa wirkte heute auch nicht so schüchtern und introvertiert, was vielleicht an der Anwesenheit ihrer Nichte lag. Ich denke, dass es ihr mehr Sicherheit vermittelte, dass sie sich verständigen konnte.“ (LiS_2015_E4_550:1) „Trainiert heute zum ersten Mal ohne Kopfbedeckung.“ (Ed_2015_E4_514:1)	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl
	„Sie war ganz munter und aufgeweckt und wirkte nahezu kindlich in ihrem Tun.“ (Win_2015_E4_613:4)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Beim Spiel mit den Bällen ist sie dann allerdings ganz normal gelaufen und gesprungen.“ (LiS_2015_E4_550:10) „Wenn man sie fragte, ob ihre Schmerzen weg seien, winkte sie nur ab und meinte, sie habe schon Schmerzen, aber sie will ihnen keine Aufmerksamkeit schenken.“ (Win_2015_E4_613:6)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Es war schön ihr zuzusehen. Sie wirkte ganz unbeschwert, fast kindlich wie sie ausgelassen herum gehüpft ist und gelacht hat.“ (LiS_2015_E4_550:11) „Vor allem Raisa wirkte heute sehr ausgelassen.“ (LiS_2015_E4_550:2) „Sie sprang ganz fröhlich herum“ (Win_2015_E4_613:5) „Ballspieltanz löst in ihr wieder die quietschende Freude aus ,wo sie auf mich wirkt wie ein Kind. Ihre Freude ist in der Gruppe ansteckend.“ (Ed_2015_E4_514:2)	➤ F_2.2 Freude

	„Vor allem Raisa kam mir heute sehr gut gelaunt vor und dass trotz ihrer Schmerzen.“ (Win_2015_E4_613:2) <i>Raisa klagte vor der Einheit über Schmerzen im Fuß und auch später musste sie sich an den Rand setzen (LiS_2015_E4_550:3 und 550:5)</i>	➤ Anmerkung
Raisa 2015 Einheit 22 Hoop Dance (angeleitete Übungen mit Hula Hoop Reifen)	„Sie war richtig motiviert es immer und immer wieder zu versuchen.“ (Win_2015_E22_607:9)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Vor allem Raisa hatte ein großes Erfolgserlebnis. Sie schaffte es den Reifen länger kreisen zu lassen“ (LiS_2015_E22_542:5) „Sie schaffte es endlich, denn Reifen auf ihrer Hüfte zu behalten.“ (Win_2015_E22_607:6)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Sie lachte und quietschte wie ein Kind und man sah ihr die Begeisterung und den Spaß deutlich an.“ (LiS_2015_E22_542:4) „Nach einigen Minuten Hoop Dance hörten wir auf einmal Raisa quiekend und fröhlich lachen“ (Win_2015_E22_607:7) „Sie hatte große Freude daran“ (Win_2015_E22_607:8) „...freute sich irrsinnig dabei.“ (LiS_2015_E22_542:6) „Jedes Mal wenn es wieder gut funktionierte lachte sie und wirkte dabei wie ein kleines Kind.“ (Win_2015_E22_607:5)	➤ F_2.2 Freude
Raisa 2015 E25 Gleichgewichts übungen mit Partnerin	„Ich war anfangs etwas nervös, ob es ihr vielleicht zu nahe ist, da wir schon sehr eng beieinander waren, aber das schien für Raisa kein Problem zu sein.“ (LiS_2015_E25_545:1)	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl
	„Während dem Mobilisieren lachte Raisa, weil sie sich mit der Übung schwer tat, konzentrierte sich dann trotzdem und schaffte die Übung auch.“ (MaS_2015_E25_573:3) „Meiner Meinung nach hat sie zuerst gedacht, sie schafft die Übung nicht bzw. dass die Übung schwer ist, dann hat sie gesehen, dass sie die Übung ausführen kann und das war ein Erfolgserlebnis für sie“ (MaS_2015_E25_573:5)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„Die Frauen lachten dabei auch sehr und schienen Spaß daran zu haben.“ (LiS_2015_E25_545:1) „Sie hat dann auch für sich selbst geklatscht.“ (MaS_2015_E25_573:4)	➤ F_2.2 Freude

	„Dann während der Einheit, besonders bei den Übungen mit den Gymnastikbällen blühte sie auf. Sie war dann „kindlich überdreht“.“ (MaS_2015_E25_573:4) <i>Stimmung von Raisa war zu Beginn der Einheit gedämpft. (MaS_2015_E25_573:6)</i>	➤ Anmerkung
Madina 2014 Einheit 13 Gleichgewichts- übung und Krafttraining	„Sie hat eine sehr dynamische Art, wenn sie erst mal drinnen war.“ (Ka_2014_E13_209:6)	➤ F_1.2 Fokussierung
	„Aber bei der Matte hat sie wieder Vollgas gegeben.“ (Ka_2014_E13_209:2)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Ich sah zu Madina, die wieder vollkommen abging.“ (Ka_2014_E13_209:5)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Madina strahlte förmlich als sie auf der Matte herumhopsen konnte.“ (FI_2014_E13_208:4)	➤ F_2.2 Freude
	<i>Madina wirkte zuvor sehr abwesend und war abgewendet von der Gruppe (Ka_2014_E13_209:3)</i>	➤ Anmerkung
Madina 2014 Einheit 15 Tanzspiel „Sonne, Luft, Erde, Wasser“ (Zwischen dem Tanzen wird z.B.: Luft gerufen und es folgt eine bestimmte Aufgabe)	„Madina ist wirklich abgegangen.“ (Ka_2014_E15_219:2)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Sie tanzt zwar sehr monoton, aber sehr ausgelassen, schwungvoll und hat ihren Körper sehr gut eingesetzt.“ (Ka_2014_E15_219:2)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Madina hat sich super im Raum herum bewegt.“ (LiS_2014_E15_220:2)	
	„Vor allem Asefa, Madina und Birlant genießen sichtlich, sich durch den Raum zu bewegen.“ (Ed_2014_E15_217:30) „Madina bewegte sich sehr fröhlich und ausgelassen im Raum.“ (FI_2014_E15_218:2)	➤ F_2.2 Freude
Madina 2014 Einheit 21 Kraftübungen	„Madina wirkte auch sehr motiviert.“ (FI_2014_E21_241:3)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Man hat gemerkt wie sehr sie sich anstrengt“ (LiS_2014_E21_243:7)	
	„Madina hatte glaube ich wirklich ein Erfolgserlebnis. ... war sichtlich stolz auf sich, die Übung so gut durchgehalten zu haben.“ (FI_2014_E21_241:4) „Aber man hat wirklich gemerkt, dass sie sich sehr anstrengt und sie hat genau ihr Limit erreicht finde ich zum Auspowern“ (LiS_2014_E21_243:1) „Wie stolz sie auf sich selbst ist, wenn sie die Übungen geschafft hat.“ (LiS_2014_E21_243:4)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau

	„Heute ist sie wirklich an ihr Limit gegangen und ich glaube sie hat sich selber überrascht, dass sie so viel schaffen kann.“ (LiS_2014_E21_243:5)	
	„Man hat gemerkt, wie viel Spaß es ihr macht“ (LiS_2014_E21_243:6)	➤ F_2.2 Freude
	„Sie grinste“ (FI_2014_E21_241:5)	
Madina 2015 Einheit 1 Improvisation mit Reifen	„Madina und Chovka waren auch sehr begeistert vom Reifen.“ (Win_2015_E1_596:1)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Madina war wieder der Wahnsinn (auch beim letzten Programm war sie bei freien Tanzsachen immer toll) und hat unglaublich gut mit den Reifen getanzt und sich recht frei bewegt“ (LiS_2015_E1_531:3)	➤ F_2.1 Beanspruchungsniveau
	„hat auch viel gelacht und Spaß gehabt“ (LiS_2015_E1_531:2)	➤ F_2.2 Freude
Asefa 2014 Einheit 18 Tanzspiel „Freeze“	„Asefa hat auf mich so gewirkt, als wäre sie richtig versunken in das Tanzen.“ (LiS_2014_E18_231)	➤ F_1.2 Fokussierung
Asefa 2014 Einheit 18 Aufgabe war es während dem Tanzen zur Musik, seine Bewegung, Gefühle etc. auf ein gemeinsames Plakat zu malen	„Asefa hopste routiniert und vollkommen frei im Raum herum.“ (FI_2014_E18_229:5)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Sie wirkte so zufrieden und glücklich auf mich, dass es fast schon ansteckend war.“ (FI_2014_E18_229:6)	➤ F_2.2 Freude
	„Auch Asefa hat zu mir gesagt, dass es ihr Spaß gemacht hat.“ (FI_2014_E18_231:2)	
Asefa 2015 Einheit 13 Tanzspiel „Freeze“	„Asefa tanzt schwung- und energievoll.“ (Ed_2015_E13_501:1)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Sie braucht die Bewegung total und selbst wenn sie nicht tanzt, hüpfte sie und bewegt sich.“ (HaO_2015_E13_521:2)	➤ F_1.4 Bewegungsfluss
	„Beim Tanzen blüht Asefa immer total auf.“ (HaO_2015_E13_521:1)	➤ F_2.2 Freude
Asefa 2015	„Es war gut das Asefa die Übung schon vom letzten Jahr kannte, daher konnte sie den	➤ F_1.1 Sicherheitsgefühl

Einheit 13 Aufgabe war es während dem Tanzen zur Musik, seine Bewegung, Gefühle etc. auf ein gemeinsames Plakat zu malen	anderen Frauen zeigen, wie die Übung funktionieren soll. Asefa war richtig in ihrem Element und ich hatte den Eindruck, dass es ihr gefiel, dass sie sich schon so gut auskannte.“ (Win_2015_E13_599:2)	
	„Sie tobte sich beim Malen richtig aus und ihre Striche wurden sehr fest und auffallend.“ (Win_2015_E13_599:1)	➤ F_1.3 Aktiviertheit
	„Asefa war hierbei super! Sie hat [sich] total ausgetobt beim Malen“ (LiS_2015_E13_535:1)	
	„Kraftvoll und beweglich hinterlässt sie ihre Spuren auf dem Papier“ (Ed_2015_E13_501:4)	➤ F_1.2 Bewegungsfluss
	„Asefa wirkt heute besonders ausgelassen.“ (Ed_2015_E13_501:3)	➤ F_2.2 Freude

Insgesamt konnten 13 Flow ähnliche Erfahrungen in den Protokollen gefunden werden. Begründungen, warum es sich dabei um Flow ähnliche Erfahrungen handelt, werden im nächsten Abschnitt erläutert. Einem Flow-Erleben am nächsten kamen folgende zwei Momente:

In der 15. Einheit 2014 merkte Madina beim Mobilisieren an, dass sie Schmerzen im Fuß hat. Aber während des Tanzens hat man dann davon nichts mehr bemerkt: „Sie tanzt zwar sehr monoton, aber sehr ausgelassen, schwungvoll und hat ihren Körper sehr gut eingesetzt.“ (Ka_2014_E15_219:2) Außerdem war sie ebenso motiviert und mit Freude dabei. Um diese Situation als Flow-Erleben einstufen zu können, fehlte jedoch eine Beschreibung bezüglich ihrer Fokussierung. Ähnlich ist auch eine Situation bei Raisa in der 4. Einheit beim Programm 2015. Der Aspekt, dass sie zum ersten Mal ihre Kopfbedeckung abnahm, kann als Beweis für ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit gesehen werden. Aber die wichtigste Beschreibung kommt von Übungsleiterin Win: „Sie sprang ganz fröhlich herum und wenn man sie fragte, ob ihre Schmerzen weg seien, winkte sie nur ab und meinte sie habe schon Schmerzen, aber sie will ihnen keine Aufmerksamkeit schenken.“ (2015_E4_613:2). Sie hat schon vor der Einheit angemerkt, dass sie Schmerzen im Fuß hat. Nach dem Spiel musste sie sich aufgrund der Schmerzen auch zur Seite setzen. Aber „Beim Spiel mit den Bällen ist sie dann allerdings ganz normal gelaufen und gesprungen.“ (LiS_2015_E4_550:4). Das zeigt, dass sie im Bewegungsfluss war. Dieser Umstand lässt daher zumindest auf einen Flow ähnlichen Zustand schließen.

In dieser Tabelle finden sich auch zwei Situationen, bei denen die Teilnehmerinnen richtig fokussiert waren, jedoch kann man trotzdem nicht gesichert von einem Flow-Erleben ausgehen. Gleich in der 4. Einheit im Programm 2014 schreibt Übungsleiterin PeS über Raisa: „Sie hat nicht nur die Bewegung, sondern auch sich selbst genossen und ist in dem Moment

aufgegangen.“ (PeS_2013_E4_10:63). Über dieselbe Situation gibt es folgenden Kommentar von Therapeutin Ed: „Bis jetzt lässt sie sich gut darauf ein, die Bewegungen sind anfangs etwas zurückhaltend setzt dann ihren Körper ein und bewegt sich durch den Raum, wobei weniger aktiv als beim Ballspiel“ (2013_E4_9:18). Diese Beschreibung klingt nicht ansatzweise wie die von Übungsleiterin PeS. Deshalb kann diese Situation nicht als Flow-Erleben eingestuft werden. In der 18. Einheit beim Programm 2014 lässt der Satz „Asefa hat auf mich so gewirkt, als wäre sie richtig versunken in das Tanzen.“ (LiS_2014_E18_231:1) auf ein Flow-Erleben schließen. Jedoch gibt es dazu keine weiteren Beschreibungen mehr. Daher kann auch von keinem gesicherten Flow-Erleben ausgegangen werden.

Bei zwei Situationen muss man besonders die optimale Beanspruchung hervorheben. In der 22. Einheit im Jahr 2015 wurde Hula Hoop Dance gemacht. Dabei hatte Raisa ein großes Erfolgserlebnis, als sie es zum ersten Mal schaffte, den Reifen länger an ihrer Hüfte kreisen zu lassen. „Sie hatte große Freude daran und war richtig motiviert es immer und immer wieder zu versuchen.“ (Win_2015_E22_607:4). Sie war daher nicht unter-, aber auch nicht überfordert. Dass dies ein besonderer Moment für sie war, merkte man auch in der darauffolgenden Einheit, als es darum ging, was sie heute noch machen wollen: „Raisa war sehr bestimmt und stand gleich auf und ging in die Gerätekammer um sich einen Reifen zu holen. So bestimmt habe ich sie noch nie gesehen und ich war beeindruckt.“ (LiS_2015_E23_543:3). Dass die richtige Anforderung zu einem besonderen Erlebnis führt, zeigt auch die Situation von Madina in der 21. Einheit 2014 während der Ausführung von Kraftübungen. „Madina hatte glaube ich wirklich ein Erfolgserlebnis. Sie grinste und war sichtlich stolz auf sich, die Übung so gut durchgehalten zu haben.“ (FI_2014_E21_241:4). Obwohl es Kraftübungen waren, die in der Literatur nicht als Paradebeispiel für Flow-Erfahrung stehen, deuten die Beschreibungen einen Flow ähnlichen Zustand an: „man hat gemerkt wie sehr sie sich anstrengt und wie viel Spaß es ihr macht“ (LiS_2014_E21_243:3). Das heißt, durch optimale Beanspruchung gelangten die Teilnehmerinnen zumindest in einen Flow ähnlichen Zustand.

Bei Raisa sind in der vierten Einheit im Jahr 2014 zwar Textstellen zu den Kategorien Freude und Aktiviertheit aufgelistet, trotzdem rangiert diese Situation aber unter den Flow ähnlichen Erfahrungen. Der Grund liegt darin, dass es ihr zu dieser Zeit wirklich nicht gut ging. Bei einem Gespräch mit der Therapeutin wird deutlich, dass sich Raisa in einer schweren Krise bezüglich ihrer Obdachlosigkeit befindet, es wieder Probleme mit einem Mann gab und insgesamt „sei alles eine Katastrophe“ (Ed_2014_E4). Trotz dieser Belastungen war sie motiviert und konnte sich an der Bewegung mit dem Reifen erfreuen. Deshalb wird interpretiert, dass sie sich in diesem Moment nur auf die Bewegung konzentrierte und ihre Sorgen kurz vergessen konnte. Daher wird die Situation als Flow ähnliche Erfahrung eingestuft. Ähnliches gilt auch bei Madina in der 13. Einheit 2014. Auch sie spricht mit der Therapeutin in dieser Einheit, dass sie sich

nicht gut fühlt und in einem System zurechtkommen muss, das sie nicht versteht. Trotzdem zeigte sie bei der Übung großen Einsatz und verspürte dabei Freude.

Die übrigen erwähnten Ereignisse in der Tabelle zeigen vor allem einen erhöhten Aktivitätsgrad und ein hohes Maß an offensichtlicher Freude. Natürlich sind das nicht die einzigen Situationen, in denen die Teilnehmerinnen Spaß hatten und motiviert mitgemacht haben, aber es sind jene, die am besten beschrieben wurden und noch am ehesten zu den Flow ähnlichen Situationen zu zählen sind. Jedoch reichen Anzeichen von erhöhter Freude und Elan noch nicht für ein gesichertes Flow-Erleben aus.

6.3 Negative Ausprägungen der Flow-Kategorien

Kein Flow entstand, wenn sich die Frauen schon vor oder zu Beginn der Einheit unwohl fühlten oder demotiviert waren. Bei Übungen, die Flow-Erleben oder Flow ähnliche Zustände schon einmal ausgelöst haben, kam es in diesen Situationen dann überhaupt nicht zu Flow. Zum Beispiel wurde bei Madina in der 19. Einheit 2014 bei den Kraftübungen Folgendes geschrieben „Ich hatte das Gefühl, dass sie [Madina] einfach überhaupt keine Lust hat mitzumachen.“ (LiS_2014_E19_234:2). Eine andere Aussage bestätigt diese Meinung: „Madina wirkt in der gesamten Einheit sehr lethargisch.“ (Ed_2014_E19_232:17). Aber auch bei der Improvisationsübung mit Bändern, bei der Madina auch schon ein Flow-Erleben hatte, merkt man, dass bei Unwohlsein kein Flow-Erleben möglich ist. „Madina, wirkte auf mich wie schon gesagt sehr unsicher.“ (Mar_2014_E2_166:1) und „Ich glaube sie hat sich nicht zu 100 % wohl gefühlt“ (Mar_2014_E2_166:2). An manchen Tagen ging es den Frauen einfach offensichtlich nicht gut. Hier war ebenfalls an ein Flow-Erleben nicht zu denken: „Sie wirkte auf mich sehr erschöpft und ihre Augen waren etwas geschwollen, auf mich wirkte es eher so als hätte sie lange nicht gut geschlafen, aber auch etwas so als hätte sie geweint.“ (LiS_2014_E22_246:1). Diese negative Stimmungslage wirkt sich natürlich auch auf die Aktiviertheit und Aufmerksamkeit aus: „Asefa wirkte auf mich sehr abwesend und nicht so aufmerksam, wie wir es von ihr gewohnt sind.“ (FI_2014_E22_246:3).

Wenn Teilnehmerinnen schlimme Erfahrung durchlebt haben, wie zum Beispiel Raisa, die gezwungen war, vor Männern zu tanzen, dann können diese Erinnerungen in gewissen Situationen wieder hochkommen, und hier ist Flow ebenfalls nicht möglich. In der zweiten Einheit im Jahr 2013 kam es während einer Improvisation mit Tüchern zu solch einer Situation. „Für Raisa war der Tanz in der letzten Stunde mit den Tüchern ein Traumatrigger“ (Pes_2013_E4_10:62). Durch den etwas erotisch wirkenden Tanz mit den Tüchern erlebte sie eine Retraumatisierung. Übungsleiterin Ka fiel während der Beobachtung auf, dass etwas nicht stimmte, da Raisa verunsichert wirkte und ein trauriges Gesicht machte (Ka_2013_E2_4:118).

und 4:119). Dass dies ein plötzlicher negativer Stimmungsumschwung in dieser Einheit war, ist vor allem auch an diesem Kommentar zu erkennen: „Ihr Gesicht war wie ein Sonnenschein, als ich sie vor der Schmelz empfing. Sie strahlte sehr!“ (Ka_2013_E2_4:116). Im Jahr darauf kam es bei Raisa wieder zu einer ähnlichen Situation während eines freien Tanzes. „Auch wenn Raisa mitmachte, sah man ihr an, dass sie sich unwohl fühlte oder dies nicht wollte.“ (FI_2014_E1_158:14) „Sie stand nur da, schwenkte ein wenig, aber es war ihr sehr unangenehm!“ (Ka_2014_E1_159:2). Aber manchmal tritt auch plötzlich ein ungutes Gefühl auf, bei dem man von außen nicht genau eruieren konnte, woher dieses genau kommt. Bei einer Übung, bei der es darum ging, sich zu malen, wie man sich im Moment fühlt, drückt Asefa durch ihre Körperhaltung großes Unbehagen aus: „Ich hatte das Gefühl, dass Asefa es sehr unangenehm war, was jetzt passieren wird. Sie strahlte für mich aus, dass sie die Übung jetzt überhaupt nicht machen will weil sie Angst hat.“ (FI_2014_E11_199:8) „Als ich aufblickte stach mir Asefas andere Stimmung ins Auge. Sie lachte nicht mehr und wirkte wie erstarrt.“ (FI_2014_E11_199:9). Der Auslöser blieb unklar, aber vielleicht wollte sie sich in diesem Moment nicht ihren Gefühlen stellen. An diesem Tag war sie eigentlich gut gestimmt und sie hatte davor bei der Ballspielübung sogar ein Flow-Erleben. Das heißt, manchmal sind es punktuelle Erinnerungen oder Assoziationen, die verhindern, dass ein Flow-Erleben entstehen kann. Umgekehrt kann durch negative Assoziationen auch plötzlich ein Flow ähnlicher Zustand schnell unterbrochen werden, wie dieses Beispiel zeigt: „Auch Nura [Teilnehmerin die nicht speziell untersucht wurde] wirkte in ihren Bewegungen losgelöst. Es war schön ihr zuzuschauen. Ich hatte das Gefühl, sie fühlte sich so richtig wohl und unbeschwert in diesem Moment.“ (FI_2014_E18_229:3) „Als jedoch ein Lied mit Klaviermusik kam, schlug ihre Stimmung um und sie erhielt einen starren Blick und eine hölzerne Bewegungsausführung. Ihre Leichtigkeit und Unbeschwertheit verflog.“ (FI_2014_E18_229:4). Durch den Wechsel der Musik, eventuell speziell die Klavierklänge, kamen vielleicht negative Erinnerungen hoch und rissen sie so aus dem unbeschwerten Moment heraus.

Aber nicht nur bei einem negativen Sicherheitsgefühl oder einer negativen Fokussierung entsteht kein Flow, auch wenn die Beanspruchung nicht stimmt, wird Flow verhindert. Da die Gruppe sehr heterogen ist, gestaltet es sich schwierig, ein richtiges Beanspruchungsniveau zu finden. So waren manche Teilnehmerinnen unterfordert. „Madina wirkte während den Kraftübungen sehr genervt. Ich glaube, dass ihr die Anzahl der Wiederholungen zu niedrig angesetzt war. Madina ist doch ein wenig fitter und kräftiger.“ (LiS_2015_E4_550:6) „Madina wirkte nach wie vor etwas schlecht gelaunt, wenn nicht sogar ein bisschen genervt. Jedes Mal wenn wir nachfragten, ob wir noch mehr Wiederholungen machen sollen, oder ob es schon reichen würde, konnte man förmlich ihre Augen verdrehen sehen.“ (Win_2015_E4_613:3). Aber man hat auch beobachten können, dass manche Übungen auch zu Überforderung führen, wie zu Beginn beim Hula Hoop: „Obwohl sich beide Teilnehmerinnen bemüht haben,

war es motorisch für beide sehr schwierig den Reifen kreisen zu lassen“ (Pes_2013_E4_10:59). Asefa und Raisa waren überfordert (Pes_2013_E4_10:60). Asefa gab im Nachgespräch auch an, dass ihr die Reifenübungen am wenigsten gefallen haben, dass sie diese nicht kann.

7 Diskussion

Zusammenfassend kann man sagen, dass alle drei untersuchten Teilnehmerinnen Flow-Erleben erfahren konnten und Flow ähnliche Zustände hatten. Diese traten vor allem bei tänzerischen Interventionen auf. Schon van der Kolk et al. (2000, 326) schreiben, dass durch das freie Tanzen Freude und angenehme Körperzustände erzeugt werden. Neben dem Gefühl des Vergnügens wird auch ein Gefühl der Kontrolle erzeugt. Auch bei Harris (2007, 154) werden die positiven Aspekte einer Bewegungs- und Tanztherapie bei Opfern von Gewalt und Folter hervorgehoben. Rheinberg et al. (2003, 273) haben bei einer Studie herausgefunden, dass unter anderem „aktives Sporttreiben“ zu den höchsten Flow-Werten führt. Tendenziell tritt Flow eher bei kreativen Tätigkeiten auf bzw. wenn die Ausübung einer Tätigkeit als kreativ und weniger kompetitiv gesehen wird (Csikszentmihalyi, 1996, 55).

Im Vergleich zu der Anzahl an Terminen waren nicht besonders viele Flow-Erleben zu erkennen. Ein Grund, warum es eventuell nicht zu mehr Flow-Erleben kam, liegt wahrscheinlich auch an der Lage und Gesundheitsverfassung der Teilnehmerinnen. Beim Erstgespräch gaben alle drei Frauen an, Schmerzen oder schwere Krankheiten wie Hepatitis zu haben. Asefa hat der Therapeutin Ed in einer Einheit einmal ihren gegenwärtigen psychischen Zustand genau geschildert. „Es geht ihr nicht gut, viel Stress und vor den Nächten hat sie Angst. Da kommen alle Erinnerungen und Ängste wieder. Auch hat sie Sorgen um ihre Kinder und ihr Enkelkind, das eine seltene Krankheit hat.“ (Ed_2014_E7_182:25). Madina fehlt aufgrund einer persönlichen Krise im Programm 2014 sehr oft. Es geht ihr nicht gut und sie fühlt sich alleine gelassen in einem System, welches sie nicht versteht (Ed_2014_E13_207:33). Auch Raisa geht es beim Programm 2014 nicht gut, da ihr eine Abschiebung droht und sie zusätzlich keine Unterkunft in Wien gefunden hat. Sie kam im Programm 2014 nach ein paar Einheiten nicht mehr. Gerlach und Pietrowsky (2012) schreiben, dass Flüchtlinge mit einem unsicheren Aufenthaltsstatus erhöhte Symptome einer PTBS aufweisen. Durch den Unsicherheitsfaktor haben die betroffenen Flüchtlinge erhöhte Angst, die wiederum eine Steigerung der Symptomschwere der PTBS verursacht. Dies sind sicher alles Bedingungen, die ein Flow-Erleben erschweren. Bei Weinberg und Gould (2011, 153) steht, dass Flow bei einem psychischen als auch physischen negativen Gesundheitszustand verhindert wird. Bei Madina war dies sogar gut zu beobachten. Ihre Flow-

Erlebnisse hatte sie, wenn es ihr schon zu Beginn der Einheit gut ging, sie sich wohl fühlte oder davor auch aktiv mitmachte. So hatte sie im Jahr 2014 in der 14. Einheit ein Flow-Erleben. Davor hatte sie eine schwere Krise, in dieser Einheit erklärte sie aber der Therapeutin, dass es ihr jetzt wieder besser geht. Für sie schien ein Flow-Erleben oder ein Flow ähnlicher Zustand ein Indikator zu sein, der zeigte, dass sie nun in einer psychisch besseren Verfassung ist. Auch der Therapeutin Ed ist ähnliches bei Madina aufgefallen: „Meine These ist, wenn die Frauen sich wieder besser fühlen (in ihrem Körper) dann wird ihr Handlungsspielraum wieder größer ...“(Ed_2014_E15). Allerdings konnte dies bei Raisa nicht so beobachtet werden. Sie erlebte Flow oder Flow ähnliche Erfahrung auch nach einer Retraumatisierung oder wenn es ihr nicht so gut ging. Bei Asefa konnten in dieser Richtung keine Auffälligkeiten entdeckt werden.

Interessanterweise sind physische Schmerzen nicht im selben Maße Flow hemmend, wie man bei Madina in der 15. Einheit 2014 oder bei Raisa in der 4. Einheit 2015 sehen konnte. Auch folgendes Beispiel veranschaulicht den Effekt noch einmal gut:

Bei einer Mobilisationsübung, bei der die Teilnehmerinnen den Kopf kreisen „merkte Raisa an, dass sie Probleme bzw. Schmerzen im Genick/Rücken/Schultern hatte und ihr diese Übung weh tat.“ (Ka_2013_E8_20:107). Auch der Übungsleiterin PeS ist dies aufgefallen „Raisa hat sehr zögerlich mitgemacht und sich nicht wirklich gut gefühlt. Auch hat ihr das Kopfkreisen im Nacken wehgetan und sie hat an sich überhaupt von Schmerzen gequält gewirkt“ (21:17). Wenig später hatte Raisa schwingend einen Hula Hoop Reifen um ihren Hals. Sie fing dabei auch wieder vor Freude zum Quietschen und lachen an (Ka_2013_E8_20:109). Bei der Einzelübung klagte sie noch über Schmerzen im Nackenbereich, aber während der Beschäftigung mit dem Reifen waren die Schmerzen anscheinend nicht mehr präsent.

Auffallend ist, dass im Jahr 2015 kein gesichertes Flow-Erleben festgestellt werden konnte und nur vier Flow ähnliche Zustände. Dies hat möglicherweise mehrere Gründe. Bei Madina muss man dazu sagen, dass sie nur acht Mal anwesend war. Auffallend war bei diesem Programm, dass im Gegensatz zu den anderen Programmen mehr Zeit für Mobilisations-, Entspannungs-, Atmungs- und vor allem Kraftübungen aufgewendet wurde. Da hohe Flow-Werte vermehrt bei „aktivem Sporttreiben“ auftreten (Rheinberg et al., 2003, 273) oder tendenziell bei kreativen Tätigkeiten (Csikszentmihalyi, 1996, 55), könnte dies ein erster Erklärungsgrund sein. Durch eine Zweiteilung in eine afghanische und tschetschenische Gruppe, aber auch durch andere Faktoren wie unterschiedliche Beanspruchung bzw. Interessen, wenige Teilnehmerinnen oder stimmungsdämpfende Vorkommnisse kam manchmal kein richtiges Gruppengefühl und keine positive Grundstimmung auf. Bei einem Teamsport wie zum Beispiel Fußball ist das individuelle Flow-Erleben zu 25 % von

Teamfaktoren abhängig (Bakker et al., 2010, 448f). Zwar ist das Movi Kune Programm sicher kein Teamsport, trotzdem stehen die Teilnehmerinnen untereinander in Interaktion und in einer sozialen Beziehung. Das heißt, dass sie sich sehr wohl gegenseitig beeinflussen können. Es gab auch weniger Beschreibungen zu diesen drei Frauen als in den Programmen 2013 und 2014. Einerseits könnte dies daran liegen, dass die Konzentration der Beobachterinnen eher auf neue Teilnehmerinnen gerichtet war, da bei ihnen eventuell größere Veränderungen zu beobachten waren, als bei Teilnehmerinnen, die schon an zwei Programmen teilnahmen. Andererseits waren die Beschreibungen des Öfteren nicht auf einzelne Personen gerichtet, sondern auf die ganze Gruppe. Aber ein Flow-Erleben, das hat man bei der Untersuchung gesehen, ist ein flüchtiges Erlebnis, bei dem einige Faktoren zusammenwirken müssen, damit es auftritt.

7.1 Einflussfaktoren für Flow-Erleben oder Flow ähnliche Erfahrungen bei Kriegs- und Folterüberlebenden

Ein gewisses Maß an Sicherheit und Vertrauen musste schon gegeben sein, damit ein Flow-Erleben entstehen konnte. Vor allem bei Raisa war dies zu beobachten. „Es kommt mir vor, dass sie nach und nach Vertrauen aufbaut, sie sich mehr und mehr mit dem Band beschäftigt und zugleich ihren Körper positiv besetzt“ (Ka_2013_E5_12:95). In dieser Einheit kam es schließlich auch zu einem Flow-Erleben. Aber auch Madina war zu Beginn des ersten Programmes noch verunsichert (Ka_2013_E3_7:47). Im Laufe des Programmes taute sie dann aber langsam auf: „Sie kam mir heute – wie schon erwähnt – sehr frei vor. Sie hatte oft ein Lächeln im Gesicht“ (Ka_2013_E6_15:79). In der achten Einheit hatte sie dann auch ein Flow-Erleben. Asefa hatte überhaupt erst im Programm 2014 ein Flow-Erleben oder einen Flow ähnlichen Zustand. Im Programm 2013 war vom Verhalten her auch deutlich ein Unterschied zu sehen. So stand sie auch noch am Ende des Programmes eher am Rand, und auch die Bewegungen sowie das Lächeln waren nicht so intensiv wie bei Raisa oder Madina (Ka_2014_E8:20:122). Jackson et al. (1998, 373f) schreiben, dass Angst bzw. Besorgnis Flow verhindert. Ebenso wirken übertriebene Schüchternheit und Selbstzweifel hinderlich (Weinberg und Gould, 2011, 153). Wie auch schon oben erwähnt musste sich Madina zusätzlich in einer guten psychischen Verfassung befinden, damit ein Flow-Erleben entstehen konnte.

Wichtig war auch die Konzentration auf die Bewegung. Kamen negative Gedanken bezüglich ihrer Vergangenheit vor oder bei der Bewegung auf, war kein Flow-Erleben oder eine Flow ähnliche Erfahrung zu beobachten. Bei nicht ausreichender Fokussierung kann kein Flow entstehen (Weinberg und Gould, 2011, 153). Schiefele und Roussakis (2006, 207) sehen in einem Flow-Erleben *„ein hochkonzentriertes Aufgehen in einer Tätigkeit“*. Das heißt, die

Konzentration spielt eine bedeutende Rolle. Liegt diese auf der Bewegung, konnte man förmlich beobachten, dass sie an nichts anderes denken: „ich hatte den Eindruck dass sie alles um sich herum vergessen konnte.“ (Mar_2014_E17_228:8) oder sogar Schmerzen verdrängen können: „Sie sprang ganz fröhlich herum und wenn man sie fragte, ob ihre Schmerzen weg seien, winkte sie nur ab und meinte sie habe schon Schmerzen, aber sie will ihnen keine Aufmerksamkeit schenken.“ (Win_2015_E4_613:2). Bei Csikszentmihalyi wird erwähnt (1999, 85), dass die Konzentration auf die Aktivität so intensiv sein kann, dass sogar unangenehme Gedanken und Gefühle verdrängt werden können. Es bleibt keine Aufmerksamkeit mehr übrig, um sich über Probleme Gedanken zu machen (Csikszentmihalyi 1999, 103). Wenn dies erreicht wird, könnte man bei traumatisierten Personen von Flow sprechen.

Eine Übung, ein Tanz bzw. Spiel musste den Frauen auch gefallen, damit sie aktiv dabei waren. Ein Flow-Erlebnis wird begünstigt, wenn man motiviert ist eine Bewegung auszuführen (Weinberg und Gould, 2011, 151). Bei Madina und Raisa waren das zum Beispiel die Bewegungsimprovisation mit dem Band oder Reifen zur Musik, bei Asefa die tanz- und kunsttherapeutischen Interventionen. Da kam es am öftesten zu Flow-Erleben oder Flow ähnlichen Erfahrungen. In den Nachgesprächen war zu vernehmen, dass der Tanz mit den Bändern allen drei Teilnehmerinnen gut gefallen hat. Asefa meinte dazu, „ich fühle mich als würde ich fliegen!“

Das Beanspruchungsniveau spielte ebenso eine große Rolle. So konnte Madina sehr gut tanzen und sich im Rhythmus zur Musik bewegen („Madina ist eine Dancing Queen!!!!“ Ed_2014_E17_225:26). Die Übungsleiterinnen bestärkten sie auch darin. Wenn man weiß, dass man das Richtige macht, wirkt dies für ein Flow-Erleben unterstützend. (Weinberg und Gould, 2011, 151). Auch Jackson et al. (1998, 373f) schreiben, dass ein hohes Vertrauen in seine sportlichen Fähigkeiten ein förderlicher Faktor für das Zustandekommen eines Flow-Erlebens ist. Madina hatte auch ihre Flow-Erlebnisse bei tänzerischen Aktivitäten. Bei Raisa konnte man beim Hula Hoop gut beobachten, dass das Beanspruchungsniveau eine wichtige Komponente ist. Mit einem leichten Reifen schaffte sie die Bewegung und sie konnte gar nicht mehr damit aufhören. Eine Einheit später hatte sie einen schweren Reifen, der sich dafür nicht so eignet. Es funktionierte daher auch nicht so gut, und sie ließ es dann bald auch einmal wieder bleiben (LiS_2015_E23_543:2). Asefa wiederum gibt im Nachgespräch an, dass sie die Reifenübungen nicht mag, weil sie diese nicht kann. Auch bei Madina konnte man einmal bei den Kraftübungen beobachten, dass die richtige Anforderung zu einem Flow ähnlichen Erlebnis führte. Bei zu leichter Anforderung war sie gelangweilt und genervt. Wie auch in der Literatur, bei der die Balance zwischen Fähigkeit und Anforderung als eine wesentliche Bedingung angesehen wird (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 15 oder Rheinberg und Vollmeyer, 2012, 161), kann auch hier konstatiert werden, dass diese Komponente wichtig für

ein Flow-Erleben oder eine Flow ähnliche Erfahrung war und einen wesentlichen Einfluss hatte. Das Tanzen oder die kunsttherapeutischen Interventionen in Verbindung mit tanzen eigneten sich eventuell auch deshalb, da hier auch mit geringeren Fähigkeiten ein Flow-Erleben möglich ist.

In diesem Setting war auch die Art der Musik ein wichtiger Faktor. Dies kann vor allem an einer Situation mit Indira, einer Teilnehmerin, die jedoch nicht im Fokus dieser Untersuchung stand, veranschaulicht werden. „Es wirkte auf mich so, als würde sie so ein richtiges Flow Erlebnis haben. Als würde die Zeit stehen bleiben und sie so richtig ins Hier und Jetzt bringen zu ihrem Hula Hoop Reifen.“ (Win_2015_E2_604:1). Als rauere Rockmusik ertönt, beendete sie dann die Übung (Ed_2015_E2_508:4). Das gute Gefühl war damit verschwunden und sie wirkte wieder verspannt (Win_2015_E2_604:3). Ein anderes Beispiel im Kapitel 5.3 zeigte dies ebenfalls. Eventuell werden bestimmte Assoziationen geweckt, durch die der Fokus auf die Bewegung verloren geht oder sogar eine Intrusion entstehen lässt. Das heißt, wenn während einer Bewegung bzw. Handlung ein Gefühl der Besorgnis auftritt, unterbricht dies den Flow-Zustand (Jackson et al., 1998, 373f). Eventuell wurde auch das Flow-Erleben aufgelöst, da die Aktivität des präfrontalen Cortex, der für höhere mentale und kognitive Prozesse zuständig ist (Dietrich, 2006, 80ff), wieder erhöht wurde. Denn ein Flow-Erleben kann bei höherer Beanspruchung des präfrontalen Cortex unterbrochen werden (Yousseff, 2013, 113).

Keine wirklichen Unterschiede waren bezüglich der psychischen Verfassung der drei Teilnehmerinnen zu erkennen. Nach den Erstgesprächen zu urteilen war Raisa am labilsten und Asefa wirkte gefestigter. Aber sie hatten beide zwei Flow-Erleben und Raisa hatte mehr Flow ähnliche Erlebnisse. Das einzige, was offensichtlich wurde, ist, dass Madina in einer psychisch stabilen Phase sein musste, damit sie ein Flow-Erleben hat. Keinen Zusammenhang gab es zwischen Flow-Erleben und regelmäßiger Teilnahme. Madina war mit Abstand am seltensten in den Einheiten, hatte jedoch ein Flow-Erleben mehr und ca. gleich viele Flow ähnliche Erlebnisse wie die anderen Teilnehmerinnen.

7.2 Ausprägungen von Flow-Erleben bei Kriegs- und Folterüberlebenden

Bei van der Kolk und Mc Farlane (2000, 27) ist zu lesen, dass traumatische Erlebnisse die Gegenwart stark beeinträchtigen und es schwer fällt, sich auf neue, aber auch auf vertraute Situationen einzulassen. Außerdem verankern sich Traumatisierungen wie Folter und Vergewaltigung weiterhin im Körper (Koch und Weidinger von der Recke, 2009, 127), was zu einer gestörten Funktion bei der Erkennung und Einordnung von Körpersignalen und Muskelaktivierung führen kann (Tripolt, 2011, 3). Hinzu kommt, dass Flüchtlinge durch

unsicheren Aufenthalt, fehlende Perspektiven, Entwurzelung und viele andere Stressfaktoren einer anhaltenden Belastungssituation ausgesetzt sind (Gurris und Wenk-Ansohn, 2009, 481).

Unter diesen Aspekten ist es schon ein Erfolg, wenn die Teilnehmerinnen Freude am Tanzen sowie Bewegen haben und mit Elan dabei sind. Zu einem Flow-Erleben kommt es aber erst dann, wenn sich die Frauen auf die Bewegung konzentrierten und nicht an ihr Trauma, an ihre Schmerzen oder andere Befürchtungen denken. Bemerkbar wurde dies dadurch, dass sie konzentrierter, aktiver und freudvoller Bewegungen ausführten, als es sonst zu beobachten war. Das heißt, der Zustand der Frauen steigerte sich in den jeweiligen Kategorien noch einmal höher als zuvor. Attribute wie „diese Mal besonders...“, „im Vergleich zu vorher...“ oder „jetzt war sie wieder voll...“ wiesen auf eine positivere Veränderung in den Kategorien hin. Damit soll erklärt werden, dass die Frauen im Moment ihrer höchsten Gefühle, Konzentration und/oder größten Motivation ein Flow-Erleben hatten bzw. erst diese Ausprägungen zu einem Flow-Erleben führten. Beschreibungen wie „versinken in der eigene Welt“, „als könnte sie alles um sich herum vergessen“ oder „jetzt war sie voll konzentriert“ deuteten schließlich dann auf eine Flow-Erfahrung hin. Nach einem Flow-Erleben wirkten die Frauen meist glücklicher, und ihr Verhalten wurde mit Ausdrücken wie „ausgelassen und fröhlich“ oder „gelöst“ beschrieben.

7.3 Wirkungen und Effekte von Flow-Erleben bei Kriegs- und Folterüberlebenden

Fasst man die Ergebnisse und die Literatur zusammen, dann könnten Flow-Erlebnisse bei traumatisierten Personen zumindest zu kurzen positiven Effekten führen. Laut Dietrich findet ein Flow-Erleben während einer transienten Hypofrontalität statt (Dietrich, 2004, 757). Die transiente Hypofrontalitätshypothese bietet eine Erklärung für die angstlösenden und antidepressiv wirkenden Effekte der Bewegung und wurde schon im Kapitel 2.10 näher erläutert. Zusätzlich zu dieser positiven Auswirkung kommt jedoch hinzu, dass die expliziten Strukturen, in denen unter anderem das episodische Gedächtnis verankert ist (Paluselli-Mortier, 2006, 44), während des Flow-Erlebens gehemmt werden (Dietrich, 2004, 757). Schon das Modell der Handlungsregulation besagte, dass während einer Aktivität die Bewusstheit nicht auf allen Ebenen gleich ist, sondern dort hingelenkt wird, wo sie gerade am meisten benötigt wird (Cranach, 1980, 86). Das heißt, dass bei erhöhter Fokussierung auf die Bewegung ein Flow-Erleben auch bei traumatisierten Personen entstehen kann. Die weitere positive Wirkung wird dann dadurch erzielt, dass sie in dieser Zeit nicht an ihre Probleme denken müssen und die Bewegung einfach genießen können. Reynold und Prior (2006, 261), die eine Kunsttherapie mit krebserkrankten Frauen durchführten, sehen die therapeutische Wirkung von Flow unter anderem darin, dass die Sorgen über die Krankheit in diesem Moment vergessen werden können und die subjektive Kontrolle gesteigert wird.

Bei einigen Situationen (z.B.: Raisa E25, 2015) sind stimmungsaufhellende Wirkungen aufgefallen. So zum Beispiel auch in der 13. Einheit im Jahr 2014 bei Madina „Beim Hineinkommen in die Halle stand sie da – abwesend – nur zum Fenster hingezeigt – von der Gruppe weg“ (Ka_2014_E13_209:3). Auch die Therapeutin hat gesagt, dass es ihr nicht gut geht. Aber wenig später war sie wie ausgewechselt: „Wir machten die Mobilisation wieder ein wenig dynamischer und ich sah zu Madina, die wieder vollkommen abging. Sie hat eine sehr dynamische Art, wenn sie erst mal drinnen war.“ (Ka_2014_E13_209:1). Nach den Flow-Erlebnissen von Asefa hielt die Ausgelassenheit und Fröhlichkeit auch nach der Übung weiterhin an: „Am Ende des Ballspiels wirkte Asefa sehr ausgelassen und fröhlich.“ (FI_2014_E11_199:7). Bei der Reflexion nach der Malübung strahlte sie immer noch große Freude aus und war immer noch in Bewegung (FI_2014_E12_203:16). Dies sind Anzeichen dafür, dass Flow-Erleben zu einer Verbesserung der Stimmung führen und auch noch nach dem Erleben anhalten kann. Es kann aber nicht gesichert davon ausgegangen werden, dass die Auswirkungen direkt auf das Flow-Erleben zurückzuführen sind. Aber auch Lee (2013, 62) sieht die Vorteile von Flow darin, dass Menschen, die Flucht erfahren haben, positiv besetzte Emotionen erleben können. Csikszentmihalyi und Jackson (2000, 13) sehen im Flow-Erleben ein harmonisches Erlebnis (Csikszentmihalyi und Jackson, 2000, 13), welches ein tiefes Gefühl der Freude hervorruft (Csikszentmihalyi, 1999, 81). Auch bei Aellig (2004, 105) ist zu lesen, dass Glücksgefühle im Zusammenhang mit Flow stehen und auch zeitlich versetzt auftreten können.

In den Nachgesprächen wurde angegeben, dass die Einheiten den Frauen sowohl physisch als auch psychisch weiterhelfen. Es wird sogar erwähnt, dass Sport besser sei als Medikamente. Inwiefern hier die Flow-Erleben oder Flow ähnlichen Erfahrungen einen Einfluss hatten, kann nicht gesagt werden. Aber Flow-Erlebnisse könnten in diesem Setting auch als Faktor wirken der die intrinsische Motivation für Sport zu erhöht. Wie bei Reinhardt et al. (2008, 150), der eine Flowtherapie mit depressiven Patienten durchführte, kann auch hier der Ansatz verfolgt werden, dass das Flow-Erleben die Motivation steigert, Sport zu betreiben. Übungen, die Flow oder Flow ähnliche Erlebnisse hervorriefen, wurden auch gerne wiederholt. So hatte Raisa in der 22. Einheit 2015 ein Flow ähnliches Erlebnis beim Hula Hoop. Bei der nächsten Einheit wollte sie gleich wieder Übungen mit dem Reifen durchführen. Auch in den Nachgesprächen wurde erwähnt, dass die Teilnehmerinnen gerne weiter am Programm teilnehmen wollen und versuchen, auch außerhalb desselben Sport zu betreiben. Aber auch hier gilt, dass dieses Phänomen nicht sicher auf erlebte Flow-Erfahrungen zurückzuführen ist.

8 Conclusio

Es kann anhand dieser Arbeit davon ausgegangen werden, dass es während dem Movi-Kune Programm zu Flow-Erleben bei traumatisierten Flüchtlingen kam. Das angewendete Kategoriensystem stellte sich für eine retrospektive Untersuchung als geeignet heraus. Damit Flow-Erleben auftreten kann, sollte ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens, eine optimale Beanspruchung, Motivation, die bestimmte Übung auszuführen und eine Fokussierung auf die Bewegung gegeben sein. Hinzu kommt, dass es nicht zu Situationen kommen darf, die negative Gefühle hochkommen lassen können. Daraus lassen sich nun einige Handlungsempfehlungen ableiten, um bei bewegungs- und sporttherapeutischen Programmen für Kriegs- und Folterüberlebende ein Flow-Erleben erreichen zu können. So sollte man bei der Übungsauswahl darauf achten, dass die Übungen nicht zu Über- oder Unterforderung führen. Vor allem Überforderung hemmt in diesem Kontext ein Flow-Erleben, da schnell Besorgnis oder Angst auftreten kann. Das bedeutet, dass man bei heterogenen Gruppen ein differenziertes Übungsangebot bieten sollte. Die Übungsleiter und Übungsleiterinnen sind gefordert eine Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen herzustellen. Das heißt zum Beispiel, man muss den teilnehmenden Personen Wertschätzung, sowie Respekt entgegenbringen und klar vermitteln, dass sie jederzeit eine Übung auslassen oder abbrechen können. In weiterer Folge können durch gewisse Spiele eine positive Stimmung und ein Gruppengefühl erzeugt werden, was ebenso Flow fördernd wirkt. Da die Motivation, eine bestimmte Übung auszuführen, ein Faktor für ein Flow-Erleben war, sollte man die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auch in die Gestaltung der Einheit mit einbeziehen. Aktivitäten bei denen man denkt, dass man diese gut kann, führen eher zu einem Flow-Erleben. Deshalb sind Lob und eine positive Bestärkung auf Seiten des Übungsleiters oder der Übungsleiterin besonders wichtig. Beim Tanzen oder bei Übungen mit Musik ist auf die richtige Musikauswahl zu achten, da ein falsches Lied schnell zu einer Retraumatisierung führen kann. Ein letzter Punkt ist, dass den Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Übung oder das Spiel verständlich erklärt bzw. vorgezeigt werden muss, damit man sich auch ganz darauf einlassen kann und die Aufmerksamkeit nicht auf höheren kognitiven Ebenen benötigt wird.

Ein Flow-Erleben wurde ersichtlich, wenn die Frauen in einer Situation waren, in der sie besonders aktiv, freudvoll und konzentriert bei der Sache waren und eine Steigerung der Stimmung auffällig wurde. Eine kurzfristige positive Wirkung der Flow-Erlebnisse ist, dass die Teilnehmerinnen zu diesen Zeitpunkt nicht an ihr Trauma oder Schmerzen denken und einfach die Bewegung genießen können. Ein weiterer therapeutischer Wert eines Flow-Erlebens bei einem oder einer Kriegs- und Folterüberlebenden liegt darin, dass diese Person dabei im Hier und Jetzt agiert und gedanklich nicht in der Vergangenheit verharret. Weitere positive

Wirkungen wurden nicht gesichert festgestellt. Die Arbeit veranschaulicht jedoch, dass Flow-Erleben in der Behandlung von traumatisierten Personen durchaus seine Berechtigung hat.

Die Limitation dieser Forschung liegt sicher an der Art der Methode. Um mehr Validität und Reliabilität der Ergebnisse zu erreichen, müsste man bei zukünftigen Untersuchungen auf jeden Fall schon in den Einheiten nach vorgefertigten Kategorien und konkreten Anzeichen beobachten. Eine intensive Auseinandersetzung mit der Erforschung von Flow zeigt, dass in beinahe allen Studien die Teilnehmer oder Teilnehmerinnen nach einem bestimmten Fragebogen befragt wurden. Das heißt, man sollte auch bei diesem Projekt in Betracht ziehen, Teilnehmer und Teilnehmerinnen in irgendeiner Form nach Flow-Erleben zu befragen. Da es nur bei einer sehr geringen Auswahl an Frauen zu Flow ähnlichen Zuständen kam und hier auch nur in vereinzelter Situation, ist es eventuell sinnvoller, ein Interview oder einen Fragebogen nur dann anzuwenden, wenn es von außen, aufgrund der Beobachtungskriterien, die Vermutung gibt, dass es möglicherweise zu Flow-Erleben kam. Alternativ zu einem Fragebogen oder einem teilstandardisierten Interview könnte man sich zumindest nach der Einheit, innerhalb eines normalen Gespräches, erkundigen, ob die Übung als zu schwer/gerade richtig/zu leicht empfunden wurde, was die Person in dieser Situation fühlte (z.B.: Freude, Gefühl der Kontrolle etc.) oder an was sie dachte (Bezug auf Fokussierung).

Eine weitere Limitation ist natürlich auch die geringe Zahl an untersuchten Teilnehmerinnen. Bei einem Vergleich zwischen der Anwesenheit der Teilnehmerinnen und den tatsächlichen Flow-Erleben muss man sich auch die Frage stellen, ob es zielführend ist, auf Flow-Erleben bei traumatisierten Personen hinzuarbeiten. Zwei wesentliche Fragen sind daher in Zukunft zu beantworten. Welche Maßnahmen können dabei helfen, traumatisierten Personen ein Flow-Erleben zu ermöglichen? Gibt es dabei positive Auswirkungen und Effekte und sind diese höher als bei einer herkömmlichen Bewegungseinheit? Diese Arbeit zeigte, dass ein Flow-Erleben bei traumatisierten Personen möglich ist. Ob es sich dabei nur um Einzelphänomene gehandelt hat, müssen zukünftige Forschungen zeigen. Des Weiteren müssen noch viel exakter die genaueren Umstände, Wirkungen und die Erkennung von Flow-Erleben bei traumatisierten Personen erforscht werden.

Literaturverzeichnis

- Aellig S. (2004). Über den Sinn des Unsinn: Flow-Erleben und Wohlbefinden als Anreize für autotelische Tätigkeiten. Münster: Waxmann.
- Asakawa K. (2010). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave and Think in Their Daily Lives? *Happiness Studies*, 11, 205-223.
- Bakker A. B., Oerlemans W., Demerouti E., Slot B. B., Ali D.K. (2010). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 442-450.
- Bergmann U. (1994). Psycho-social aspects of sport and physical activities as a therapeutic and rehabilitation tool for post-traumatic stress victims. In: Nitsch J. R. und Seiler R. (Hrsg.), *Gesundheitssport – Bewegungstherapie* (S. 264-270). St. Augustin: Academia-Verl.
- Bräuninger I. (2009). Tanztherapie mit kriegstraumatisierten Kindern. In: Moore C. und Stammermann U. (Hrsg.), *Bewegung aus dem Trauma: traumazentrierte Tanz- und Bewegungspsychotherapie* (S. 144-160). Stuttgart: Schattauer.
- Butollo W., Krüsmann M. und Hagl M. (1998). Leben nach dem Trauma- Über den therapeutischen Umgang mit dem Entsetzen. München: J. Pfeiffer Verlag.
- Butollo W., Hagl M. und Krüsmann M. (1999). Kreativität und Destruktion posttraumatischer Bewältigung. *Forschungsergebnisse und Thesen zum Leben nach dem Trauma*. Stuttgart: Pfeiffer Klett-Cotta.
- Chaouloff F., Dubreucq S., Matias I. und Marsicano G. (2013). Physical activity feel-good effect: The role of endocannabinoids. In: Ekkekakis P. (Hrsg.), *Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health*, (S. 71-87). London: Routledge.
- Chilton G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30 (2), 64-70.
- Csikszentmihalyi M. (1996). Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett Cotta.
- Csikszentmihalyi M. (1999). Flow: Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi M. und Jackson S. A. (2000). Flow im Sport. Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung. München: BLV.
- Csikszentmihalyi M. und LeFevre J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.
- Dilling H. und Freyberger H. J. (2014). Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen. Bern: Hans Huber.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13, 746–761.
- Dietrich, A. (2006). Transient hypofrontality as a mechanism for the psychological effects of exercise. *Psychiatry Research*, 145, 79-83.

- Ekkekakis P. (2013). Physical activity as a mental health intervention in the era of managed care: A rationale. In: Ekkekakis P. (Hrsg.), Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health, (S. 1-32). London: Routledge.
- Ekkekakis P. (2013). Pleasure from the exercising body: Two centuries of changing outlooks in psychological thought. In: Ekkekakis P. (Hrsg.), Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health, (S. 35-56). London: Routledge.
- Engeser S. und Rheinberg F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion* 32 (3), 158-172.
- Engeser S. Rheinberg F. Vollmeyer R. und Bischoff J. (2005). Motivation, Flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. In: *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 19, 159-172.
- Engeser S. und Vollmeyer R. (2005). Tätigkeitsanreize und Flow-Erleben. In: R. Vollmeyer & J. C. Brunstein (Hrsg.), *Motivationspsychologie und ihre Anwendungen* (S. 59-71). Stuttgart: Kohlhammer.
- Faulkner G. und Sparkes A. (1999). Exercise as Therapy for Schizophrenia: An Ethnographic Study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 52-69.
- Gerlach C. und Pietrowsky R. (2012). Trauma und Aufenthaltsstatus: Einfluss eines unsicheren Aufenthaltsstatus auf die Traumasymptomatik bei Flüchtlingen. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 1, 5-19.
- Gurris N. F. und Wenk Ansohn M. (2009). Folteropfer und Opfer politischer Gewalt. In: Maercker A. (Hrsg.), *Posttraumatische Belastungsstörungen*, (S. 477-499). Heidelberg: Springer Medizin-Verlag.
- Harris D. A. (2007). Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *Torture*, 17 (2), 134-155.
- Hochedlinger J., und Hofer V. (2014). Laufend mehr Wohlbefinden: eine qualitative Untersuchung eines Laufprogramms mit traumatisierten Flüchtlingen, Folter- und Kriegsüberlebenden. Wien: Diplomarbeit
- Hölter G. (2011). *Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen. Grundlagen und Anwendung*. Köln: Deutsche Ärzte-Verlag.
- Jackson S. A., Ford S. K., Kimiecik J. C. und Marsh H. W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson S. A. und Marsh H. W. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson S. A. und Eklund R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jori A. (2009). IBT mit Folter- und Kriegsopfern. In: Waibel M. J. (Hrsg.), *Integrative Bewegungstherapie: Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis* (S. 241 - 248). Stuttgart: Schattauer.
- Koch S. und Weidinger von der Recke B. (2009). Traumatisierte Flüchtlinge: Tanz- und Gesprächspsychotherapie im Zusammenspiel. In: Moore C. und Stammermann U. (Hrsg.), *Bewegung aus dem Trauma: traumazentrierte Tanz- und Bewegungspsychotherapie* (S. 121-138). Stuttgart: Schattauer.

- Koop I. I. (2009). IBT mit traumatisierten Flüchtlingen. In: Waibel M. J. (Hrsg.), *Integrative Bewegungstherapie: Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis* (S. 225 - 240). Stuttgart: Schattauer.
- Lamnek S. (2010) *Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Lee S. Y. (2013). "Flow" in Art Therapy: Empowering Immigrant Children With Adjustment Difficulties. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30 (2), 56-63.
- Legl T. (2004). Sport und Drogen. In: Brosch R. und Mader R. (Hrsg.), *Sucht und Suchtbehandlung. Problematik und Therapie in Österreich*, (S. 469-478). Wien: LexisNexis-Verlag.
- Ley C. und Barrio M. R. (2011). Evaluierung der psychosozialen Intervention APM in Guatemala. In: Petry K. (Hrsg.), *Sport und internationale Entwicklungszusammenarbeit*, (S. 159-182). Köln : Sportverl. Strauß.
- Ley C. et al. (2014). Movi Kune – gemeinsam bewegen. *Bewegungstherapie mit Folter- und Kriegsüberlebenden. Spectrum der Sportwissenschaften* 26, 2, 71-97.
- Maercker A. (2009). Symptomatik, Klassifikation und Epidemiologie. In: Maercker A. (Hrsg.) *Posttraumatische Belastungsstörungen*, (S. 13-32). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Maercker A. (2009). Systematik und Wirksamkeit der Therapiemethoden. In: Maercker A. (Hrsg.) *Posttraumatische Belastungsstörungen*, (S. 137-146). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Mayring P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Moneta G. B. (2004). The Flow Experiences Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Moser, C., & Frey, C. (2008). *Folter und Trauma: Folgen und therapeutische Möglichkeiten: eine Informationsschrift für Hausärztinnen und Hausärzte sowie weitere Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen*. Schweizerisches Rotes Kreuz.
- Motta R. W., McWilliams M. E. und Schwartz J. T. (2012). The Role of Exercise in Reducing Childhood and Adolescent PTSD, Anxiety, and Depression. *Journal of Applied School Psychology*, 28, 224-238.
- Müller C. (2007). Trauma und Therapie – Nährboden künstlerischen Schaffens. In: Trautmann S. (Hrsg.), *Körper und Kunst in der Psychotramatologie: methodenintegrative Therapie*, (S. 257-274). Stuttgart: Schattauer.
- Paluselli-Mortier C. (2006). Auswirkungen der KBT auf neuronale Strukturen. In: Schmidt E. (Hrsg.), *Konzentrierte Bewegungstherapie: Grundlagen und störungsspezifische Anwendung*, (S. 43-55). Stuttgart: Schattauer.
- Reinhardt C., Lau A., Hottenrott K. und Stoll O. (2006). Flow-Erleben unter kontrollierter Beanspruchungssteuerung. Ergebnisse einer Laufbandstudie. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 140-146.
- Reinhardt C, Wiener S., Heimbeck A., Stoll O., Lau A. und Schliemann R. (2008). Flow in der Sporttherapie der Depression – ein beanspruchungsorientierter Ansatz. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 24, 147-151.

- Rheinberg F. und Vollmeyer R. (2012). Motivation. Stuttgart: W. Kohlhammer. (= Grundriss der Psychologie 6).
- Rheinberg F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In: Heckhausen J. & Heckhausen H. (Hrsg.), Motivation und Handeln, (S. 365-388). Berlin: Springer.
- Rheinberg F. (2002). Emotionen in die Tat umsetzen. Freude am Kompetenzerwerb, Flow-Erleben und motivpassende Ziele. In: von Salisch (Hrsg.) Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend (S. 179-206). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg F., Vollmeyer R. und Engeser S. (2003). Erfassen von Flow-Erleben. In: Stiensmeier-Pelster J. und Rheinberg F. (Hrsg.) Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept, (S. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- Reynolds F. Prior S. (2006). Creative Adventures and Flow in Art-Making: a Qualitative Study of Women Living with Cancer. British Journal of Occupational Therapy, 69 (6), 255-266.
- Riva E., Rainisio N. und Boffi M. (2014). Positive change in clinical settings: flow experience in psychodynamic therapies. In: Inghilleri P., Riva G. und Riva E. (Hrsg.), Enabling Positive Change: Flow and Complexity in Daily Experience, (S. 74-90). Warschau und Berlin: De Gruyter Open.
- Sander E. und Schedlich C. (2007). Trauma-adaptierte Tanz- und Ausdruckstherapie (TATT). In: Trautmann S. (Hrsg.), Körper und Kunst in der Psychotraumalogie: methodenintegrative Therapie, (S. 223-234). Stuttgart: Schattauer.
- Schallberger U. und Pfister R. (2001). Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit. Eine Untersuchung zum "Paradox der Arbeit" mit der Experience Sampling Method (ESM). Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 45, 176-187. (<https://univpn.univie.ac.at/+CSCO+0h756767633A2F2F72706261677261672E756274657273722E70627A++/doi/full/10.1026//0932-4089.45.4.176> abgefragt am 07.02.2016)
- Schiefele U. und Roussakis E. (2006). Die Bedingungen des Flow-Erlebens in einer experimentellen Spielsituation. Zeitschrift für Psychologie, 214 (4), 207-219.
- Schüler J. und Brunner S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. Psychology of Sport and Exercise, 10, 168-174.
- Siegel E. (1988). Tanztherapie – ein analytisch orientiertes Verfahren in der Bewegungstherapie. In: Höller G. (Hrsg.), Bewegung und Therapie – interdisziplinär betrachtet. (S. 76-86). Dortmund: Verlag modernes lernen.
- Smith P. J. und Blumenthal J. A. (2013). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of depression. In: Ekkekakis P. (Hrsg.), Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health, (S. 145-160). London: Routledge.
- Stoll O. und Lau A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. Zusammenhänge mit Anforderungspassung und Leistung. Zeitschrift für Sportpsychologie, 12 (3), 75-82.
- Stoll O. und Ziemann H. (2012). Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen. Berlin und Heidelberg: Springer-Verlag.
- Strobl, P. (2014). Therapeutische Wirkfaktoren von Tanz, Bewegung und Sport bei Folter- und Kriegstraumatisierten Frauen. Wien: Diplomarbeit
- Tripolt R. (2011). Der Tanz aus dem Trauma – Psychotrauma-Therapie mit EMDR in Bewegung und bewusstem Tanz. Journal für Psychologie, 19 (3), 1-23.

- Van der Kolk B. A. und McFarlane A. C. (2000). Trauma – ein schwarzes Loch. In: van der Kolk A., McFarlane A. C. und Weisaeth L. (Hrsg.), Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze, (S. 27-47). Paderborn: Junfermann.
- Van der Kolk B. A., McFarlane A. C. und van der Hart O. (2000). Ein allgemeiner Ansatz zur Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung. In: van der Kolk A., McFarlane A. C. und Weisaeth L. (Hrsg.), Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze, (S. 309-331). Paderborn: Junfermann.
- Weinberg R. S. und Gould D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Leeds: Human Kinetics.
- Yoshida K., Sawamura D., Asakawa K., Yamauchi T. und Sakai S., Sakuraba S. und Murakami Y. (2013). The Flow State Scale for Occupational Tasks: Development, Reliability, and Validity. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 23, 54-61.
- Yoshida K., Sawamura D., Ogawa K., Ikoma K., Asakawa K., Yamauchi T. und Sakai S. (2014). Flow Experience During Attentional Training Improves Cognitive Functions in Patients with Traumatic Brain Injury: An Exploratory Case Study. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 24, 81-87.
- Yousef H. S. A. (2013). Transient Hypofrontality Hypothesis and Flow Experience. Doctoral Thesis, Martin-Luther University Halle-Wittenberg.

<http://www.un.org/Depts/german/uebereinkommen/ar39046.pdf> abgefragt am 21.02.2016

http://www.unhcr.at/fileadmin/rechtsinfos/fluechtlingsrecht/1_international/1_1_voelkerrecht/1_1_1/FR_int_vr_GFK-GFKundProt_GFR.pdf abgefragt am 21.02.2016

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Zweifaktorielle Struktur der 10 Flow-Items des FKS	27
Tabelle 2: Anwesenheit der Frauen bei den Programmen.....	46
Tabelle 3: Kodierte Textstellen, die auf Flow-Erleben schließen lassen	46
Tabelle 4: Kodierte Textstellen die auf eine Flow ähnliche Erfahrung deuten	55

Anhang

Flow-Kategoriensystem, erstellt von Dr. Clemens Ley, Jana Krammer und Dominik Lippert, 2015

F_Flow		Kategorien für Flow	Ausprägungen bei traumatisierten Flüchtlingen
F_1 Automatisierter glatter Verlauf	F_1.1 Sicherheitsgefühl	• Kann in Gegenwart anderer Personen Vertrauen fassen • Lässt körperliche Nähe zu anderen Menschen zu • Zeigt keine Anzeichen von Stress oder Angst bzw. Unsicherheit • gleichmäßige Atmung • Augenkontakt	• Kein Gefühl der Sicherheit • Leben scheint nicht kontrollierbar • Fassen sehr schwer Vertrauen zu anderen Personen und bleiben ihnen auf körperlicher Distanz • Reagieren mit Stress auf neue Situationen; Flucht oder Erstarren • Schnelle flache Atmung • Vermeidet Augenkontakt
	F_1.2 Fokussierung	• Das Trauma steht nicht mehr im Mittelpunkt der Gedanken. Die Gedanken schweifen nicht von der Aufgabe ab. • Die Person ist sichtlich konzentriert auf die Aufgabe, und lässt sich nicht von äußeren Einflüssen, die nicht zur Tätigkeit gehören, stören	• Die Gedanken kreisen immer um das Trauma • Es fällt schwer, sich auf anderes zu konzentrieren • Die Gedanken schweifen von der Aufgabe immer zurück zum Trauma • Kann kaum Abschalten und sich auf eine Tätigkeit einlassen • Kann sich kaum entspannen
	F_1.3 Aktiviertheit	• Die Person führt die Tätigkeit mit Elan aus, ohne extra durch externe Anreize motiviert zu werden • Die Person lässt sich auf die Situation ein und ist aktiv dabei	• Geringe Aktiviertheit • Person tut sich schwer, von sich aus aktiv zu werden
	F_1.4 Bewegungsfluss	• Bewegungen, die isoliert nicht ausgeführt werden konnten, werden im Bewegungsfluss der Tätigkeit problemlos ausgeführt • Die Bewegungen werden ausgeführt, ohne dass der Fokus auf befürchteten Schmerzen liegt • Bewegungen gehen einigermaßen fließend ineinander über	• Einzelne Bewegungen können motorisch nicht flüssig ausgeführt werden • Person verspürt Schmerzen, die die Bewegungsausführung behindern • Kurze, steife Bewegungsausführung
F_2 Absorbiertheit	F_2.1 Beanspruchungsniveau	• Die Person traut sich zu, eine Aufgabe zu bewältigen • Erfolgserlebnisse • Keine Langeweile durch Unterforderung • Kein Frust durch Überforderung • Möchte die Tätigkeit gerne noch länger ausführen, z.B. ein Spiel weiter spielen	• Fühlt sich schnell überfordert • Traut sich nicht zu, eine Aufgabe bewältigen zu können • Bricht Aktivität ab • Zeigt Frust • Misserfolgserlebnisse
	F_2.2 Freude	• Lachen/Lächeln • Heiterkeit • Schwung & Spannkraft	• Wenig Emotionsausdruck • Verschlossene Miene • Kein Lächeln/Lachen

