Zeitschrift Kunst Medien Bildung, ISSN 2193-2980
https://zkmb.de/tag/identifikation/, 11. Oktober 2026

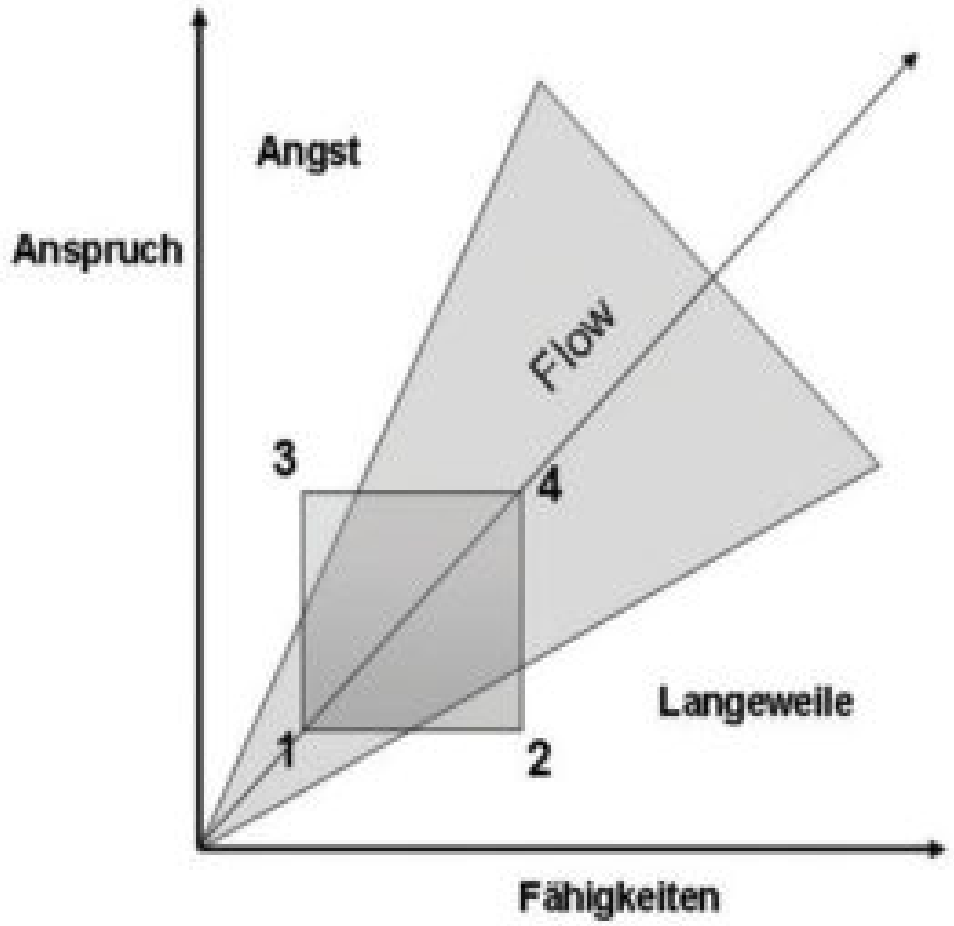
Die Magie des Flow oder das Perpetuum Mobile der Kreativität

Von Johanna Eder

Gegenwärtige künstlerische Positionen fußen auf künstlerischen Entgrenzungstendenzen des 20. Jahrhunderts. Wegbereiter wie Marcel Duchamp, John Cage und Joseph Beuys dehnten den Kunstbegriff hin zur kreativen Transmedialität von Bildender Kunst, Angewandter Kunst, Darstellender Kunst, Musik, Literatur, Film, Sound, Performance und Guerillaformen bzw. DIY und DIT[1], mit entsprechenden vernetzenden künstlerisch-kreativen Strategien.

Kreativität[2] gilt als zentrales Wesensmerkmal des Menschen, das Wissen generiert und die Persönlichkeit stabilisieren kann. In Rainer Holm-Hadullas Minimaldefinition von Kreativität wird der selbständige originelle Gebrauch der eigenen Fähigkeiten betont, um zu neuartigen Ausdrucksmöglichkeiten zu gelangen (vgl. Holm-Hadulla 2011). Das emergente Ganze des kreativen Formungsprozesses ist allerdings mehr als die Summe seiner Teile. Der gleichsam magische Schlüsselmoment bzw. zündende Katalysator des kreativen Lern- und Schaffensprozesses ist der *Flow*[3] als Entgrenzungserlebnis eine ästhetische Erfahrung, welche die Schaffens- und Lebenslust schürt und den Menschen antreibt, quasi als metaphorisches *Perpetuum Mobile*[4] der Kreativität. In Friedrich Nietzsches *Ecce homo* (1908) findet sich die Beschreibung eines individuell-subjektiven Inspirationsrlebnisses, eines emotional wie kognitiv gleichsam als magisch erlebten Zustands:

> *„Plötzlich, mit unsäglicher Sicherheit und Feinheit, [wird] Etwas sichtbar, hörbar […], Etwas, das Einen im Tiefsten erschüttert und umwirft […]. Man hört, man sucht nicht; man nimmt, man fragt nicht, wer da giebt; wie ein Blitz leuchtet ein Gedanke auf, mit Nothwendigkeit, in der Form ohne Zögern, – ich habe nie eine Wahl gehabt. […] ein vollkommenes Ausser-sich-sein mit dem distinktesten Bewusstsein einer Unzahl feiner Schauder und Überrieselungen bis in die Fusszehen; eine Glückstiefe, in der das Schmerzlichste und Düsterste […] wirkt […] als eine nothwendige Farbe innerhalb […] solchen […] Überflusses […] Alles geschieht im höchsten Grade unfreiwillig, aber wie in einem Sturme von Freiheits-Gefühl, von Unbedingtsein, von Macht von Göttlichkeit […]. Dies ist meine Erfahrung von Inspiration.“ (Nietzsche 1988: 339f.)*



Grafik: Johanna Eder, nach Mihály Csikszentmihályi (1985)

In den 1970er Jahren erforschte der Psychologe Mihály Csikszentmihályi die Psychologie der kreativen Inspiration und nannte die damit verbundene Erfahrung *Flow*[5]. Im Spannungsfeld zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) absorbiert der Wechselstrom aus konvergentem und divergentem Denken den Protagonisten in hochkonzentrierter Versenkung. Diese Konzentration darf nicht gestört werden.

Sein Startpunkt entspricht einem *Heureka-Moment*[6]. Die kognitive Herausforderung und die emotionale Beteiligung stehen in harmonischem Gleichgewicht. In extremer Wachheit und geistiger Transzendenz fließen Fühlen, Wollen, Denken und Handeln ineinander. Gleich einer ozeanischen Selbstentgrenzung verschmilzt das Subjekt mit der Welt. Im gegenwärtigen Augenblick sind Raum und Zeit entgrenzt. Csikszentmihályi schreibt dazu: „Was gewöhnlich im „flow“ verlorengeht, ist nicht die Bewusstheit des eigenen Körpers oder der Körperfunktionen, sondern lediglich das Selbst-Konstrukt, die vermittelnde Größe, welche wir zwischen Stimulus und Reaktion einzuschieben lernen.“ (Csikszentmihályi 1985: 67). Das automatisierte Bewusstsein dieses endogenen Rauschzustands vermittelt dem/der Protagonist*in eine überwältigende Erregung und Erlebnistiefe, lustvoll begehrte Befriedigung und sublime Macht, intensives Glück und sich selbst übersteigende Freiheit. Das macht die Einheitserfahrung des Flow zu einem erstrebenswerten Zustand der Selbstverwirklichung und subjektiven Vollkommenheitserfahrung.

Jede sinnliche, praktische wie geistige Aktivität kann zum Flow führen: Essen, Spiel und Sport, Wissenschaft und Kunst, Musik und Tanz, Meditation und Sex. Ein Glücksgefühl kann sogar entstehen allein in der Aussicht auf das Erlebnis. Bereits der imaginierte Genuss kann den ersehnten Zustand bewirken. Der Zugang und die Art bzw. Intensität des Flow-Erlebens sind indivi-

duell verschieden. Csikszentmihályi unterscheidet microflow und macroflow. Microflow entstehe im sich wiederholenden Rhythmus einer einfachen Handlung. Macroflow entstehe in komplexeren Handlungen, die die gesamten geistigen, seelischen oder körperlichen Fähigkeiten einer Person beanspruchen (vgl. Csikszentmihályi 1985). Der Flow lässt sich weder vorhersagen, noch erzwingen. Hemmend wirken Ablenkungen, Lustlosigkeit, Tabus und Ängste aller Art. Bei Überforderung und Überanstrengung bricht der Flow ab und die Leichtigkeit geht verloren. Die Suche nach Erkenntnis kann zum Hindernis werden. Konzentrationsfähigkeit, Sensibilität der Sinne und des Geistes sind trainierbar, Rituale können helfen. Wenn die Herausforderung leicht über der Leistbarkeit liegt, kann ihre Bewältigung einen besonders starken Flow provozieren. Als positives intuitiv-ganzheitliches freiheitliches Lebensgefühl aktiviert er innere Fähigkeiten und Erlebnisweisen. Er fördert eine intensive Wahrnehmung, baut Ängste ab und stärkt (Selbst-) Vertrauen, Mut und Frustrationstoleranz. Er ist gleichsam die schöpferische Freude des Menschen, die ihm Kraft, Sinn und Erfüllung schenken kann. Die Magie des Flow kann in ihrer rauschhaften Distanzlosigkeit aber auch zur Hybris der Selbstüberhöhung führen. Der mündige, unabhängige Umgang mit dem Flow erfordert eine entsprechende Flow-Kompetenz.

Ein gemeinschaftliches bzw. partizipatives Flow-Geschehen deutet sich an im Moment des Spiels. Johan Huizinga (1938/39) nennt es die zwecklose Freude, die unabhängig davon ist, ob ein Ziel angestrebt und erreicht wird oder nicht. Dies rückt das Spiel in die Nähe des Schöpferischen und Künstlerischen.

Die Begriffe *Spiel*, *Symbol* und *Fest* bilden Hans-Georg Gadamers Ästhetik in seiner Schrift *Die Aktualität des Schönen* (1977). *Spiel* sei ein Selbstausdruck von Lebendigkeit. Das *Symbol* ermögliche Identifikation und Wiedererkennung. Das *Fest* stehe für den Inbegriff des Selbstzwecks von Kommunikation und Gemeinschaft. In der ausgelassenen, harmonischen Spannung eines Festes hebe sich die Zeit auf. Der/die Zuschauer*in sei ein kommunikativer Mitspieler im kathartischen Fest der Kunst (vgl. Gadamer 1977).

Andreas Reckwitz (2013) diagnostiziert der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft ein Kreativitätsdispositiv im Spannungsfeld zwischen Kreativitätswunsch und Kreativitätsimperativ. Das heterogene Kreativitätsideal bezieht sich nicht nur auf das Herstellen von neuen Dingen, sondern auf die Gestaltung des Individuums selbst. Es ist in Arbeits-, Konsum- und Beziehungsformen eingesickert und steht für eine gesellschaftliche Machtstruktur, die das Schöpferische universalisiert. Das soziale Modell für Kreativität liefere der Künstler*innenbegriff. Das Kreativitätsdispositiv richte sich auf die scheinbar unbeschränkte Positivität des Gestaltens, Erlebens, Bewunderns und Anregens, des Könnens und Dürfens. Doch kreatives Leben ist nicht widerspruchsfrei. Eine an Kreativität orientierte Kultur leide am Leistungszwang und einer Diskrepanz zwischen kreativer Leistung und Kreativerfolg. Als Gegengewicht formuliert Reckwitz Strategien wie die *profane Kreativität*[7] (vgl. Reckwitz 2013).

Kunstpädagogische Publikationen zur Kreativität verfolgen tendenziell ein produktorientiertes Kreativitätsverständnis und richten sich aus auf die qualitativ evaluierende Kategorisierung kreativer Produkte.[8] Hier wird Kreativität jedoch unter dem prozessorientierten Blickwinkel der Interrelationalität betrachtet. Das folgende Fallbeispiel gegenwärtiger Aktionskunst (*The Fabric: Do It Together*) veranschaulicht einen transmedial entgrenzten, kollaborativ-kreativen Prozess und die Magie eines partizipativen Flow. Das Künstlerische wird hier besonders von biografischen Entstehungskontexten und Bezügen, von künstlerischen Strategien und Grundhaltungen her begriffen. Dabei wird deutlich: Profane Kreativität ermöglicht Erkenntnisprozesse. Sie stellt gleichsam eine Heterotopie dar – einen magischen Ort, an dem von der Norm abweichendes Verhalten möglich ist (vgl. Foucault 2005).

The Fabric: Do It Together[9] ist ein künstlerisch subversives Laboratorium. Es fand statt vom 15. bis 28. Juni 2012 im Münchner MaximiliansForum[10], einer Fußgänger*innenunterführung an der Kreuzung Maximiliansstraße/Altstadtring. Die Initiator*innen Stephanie Müller und Klaus Erich Dietl sind fasziniert von der künstlerisch-kollaborativen Kreativität des DIT.

Der Maler, Comiczeichner, Filmemacher und Kunsttherapeut Klaus Erich Dietl, geboren 1974 in Rosenheim, studierte Malerei und Kunstpädagogik an der Akademie der Bildenden Künste München. Vor seiner künstlerischen Selbständigkeit arbeitete er als Kunstlehrer an bayerischen Gymnasien und Fachoberschulen. 2008 gründete er das Kollektiv *Kommando Agnes Richter*[11]. Dem Kollektiv geht es darum, mit der künstlerischen Strategie des *Knitted Graffiti* bzw. *Guerilla-Knitting*[12] Zeichen des Aufstands im öffentlichen Raum zu setzen, um auf Zustände aufmerksam zu machen. Es lassen sich Bezüge erkennen zu Marcel Duchamps *Sixteen Miles of String* (1942 New York). Explizite Bezüge bestehen zur *Situationistischen Internationale* (1957-1972), einer links orientierten Gruppe europäischer Künstler und Intellektueller[13]. Ihr Ziel war die Umgestaltung von Stadtstrukturen und ge-

sellschaftlichen Normen zur Rückgewinnung entfremdeten Lebens (z. B. Guy Debord, *Guide psychogéographique de Paris*, 1957).

Die DIY-Musikerin, Textilkünstlerin, Sozialwissenschaftlerin und Kunsttherapeutin Stephanie Müller, geboren 1979 in Rosenheim, wuchs in einem kleinen oberbayerischen Dorf auf. Auf der Suche nach Entgrenzung zog es sie zum prozesshaften künstlerisch forschenden Experimentieren im dilettierenden Musizieren und Nähen.

Seit 2009 kollaborieren Stephanie Müller und Klaus Erich Dietl. Von 2009-2011 absolvierten sie beide das Aufbaustudium *Bildnerisches Gestalten und Therapie* an der AdBK München. Dies prägte ihre Haltung der *creative commons*[14] sowie ihr gattungsübergreifendes Verständnis von Kunst als kommunikativer Begegnungsraum fern von Konkurrenzdenken.

Im Zuge von Gemeinschaftsprojekten[15] wuchs ein Netzwerk, aus dem das Ausstellungshybrid *The Fabric: Do It Together* mit über 70 Beiträgen[16] entstand. Die Ausstellung verfolgte künstlerische Strategien wie die Bricolage, Cross-Over, Interpiktoralität, Montage, Multi-/Transmedialität, Multisensorik, Recycling, Remix, Sampling, Spuren Hinterlassen. Ausgangspunkt war die gegenwärtige Mode- und Konsumwelt als Projektionsfläche kapitalistischer Verstrickungen und Ausschlussmechanismen. Mithilfe von Ästhetischer Forschung sollten soziale, ökonomische und politische Dimensionen kollaborativ erforscht werden. Der soziale (Stadt-)Raum fungierte als künstlerisches Material und Medium (Abb. 2).

DIY- bzw. DIT-Workshops erkundeten im Geiste der Sharing-Kultur die popkulturelle Selbstermächtigung. Die spielerische künstlerisch-experimentelle Seite wurde ergänzt durch den wissenschaftlichen Diskurs auf dem Symposium vom 16./17. Juni 2012 (u. a. mit Prof. Dr. Elke Gaugele und Prof. Dr. Verena Kuni). So entstand ein interrelationaler Prozess, der an die Beuys'sche *soziale Plastik* erinnert. Identifikation und Raumaneignung erfolgten durch die kollaborative Mitgestaltung sowohl der Teilnehmenden als auch der Besucher*innen. Dies machte *The Fabric* zu einer co-kreativen Erfahrung für Produzent*innen wie Rezipient*innen (Abb. 3).

Wie lässt sich der Flow von *The Fabric* erkennen bzw. beschreiben? Motivation und Engagement erzeugten eine kollaborative Gemeinschaftserfahrung, die Teilnehmer*innen wie Passant*innen ansteckte. Die Magie des partizipativen Flow lag in der subversiven Als-ob-Situation des Spiels, im symbolhaften Tun und im Fest. Sie vermittelte die Erkenntnis, dass ein co-kreatives Netzwerk ein geschützter magischer Ort ist, an dem Normen durch abweichendes Verhalten hinterfragt werden können – fernab von Hochkultur. Diese Heterotopie kann pädagogisch sein hinsichtlich der individuellen Persönlichkeitsentwicklung wie auch der Sozialisierung hin zur mündigen Teilhabe an Gesellschaft und Kultur.

Ein kreativitätsbildender Ansatz kann den Flow als Zugpferd nutzen. Er sollte sich jedoch ausrichten auf das Kennenlernen, Genießen und verantwortungsbewusste kritische Nutzen der Kreativität, in mündiger Selbständigkeit und (Selbst-)Reflektion. Dies kann zur Orientierungs- und Beziehungsfähigkeit in einer komplex vernetzten Welt beitragen.

Anmerkungen

1 Do It Together – kollaborative Erweiterung des DIY-Konzepts.

2 Lat.: creare – etwas neu schöpfen, erfinden, erzeugen, herstellen, erschaffen. Nebenbedeutungen: auswählen, aus einer großen Fülle herausnehmen, schöpfen aus einem Fluss oder Brunnen. creativitas – die Haltung, Absicht und Fähigkeit zu schöpferischen Denkprozessen und Gefühlen, innovativen Vorstellungen und Ideen.

3 Engl. flow – fließen, strömen.

4 Sinngemäß: ein sich selbst erhaltendes energetisches System.

5 Ein vergleichbares Konzept zeichnet sich schon in Friedrich Schillers Spieltrieb ab.

6 Altgriech. „Ich hab's gefunden." Wird als freudiger Ausruf nach gelungener Lösung einer schweren Aufgabe verwendet. Er steht synonym für eine plötzliche Erkenntnis und stammt aus einer von Plutarch und Vitruv überlieferten Anekdote, der zufolge Archimedes von Syrakus unbekleidet und laut „Heureka!" rufend durch die Stadt gelaufen sein soll, nachdem er in der Badewanne das nach ihm benannte Archimedische Prinzip entdeckt hatte (vgl. Marcus Vitruvius Pollio: De Architectura, Buch IX, Einleitung, Vers 10).

7 Eine Vorstellung von Kreativität, die sich vom Publikum, vom Vergleich und von der Steigerung emanzipiert. Profane Kreativität geht nicht von dem/der Künstler*in als Kreativitätsideal aus. Sie ist eine lokale, situative kreative Praxis und findet sich in der Alltäglichkeit individueller, scheinbar banaler Verrichtungen, die ohne Zuschauer*innen auskommen, wie auch in der intersubjektiven Praxis. Es gibt keine Trennung von Produzent*innen und Publikum, sondern nur Teilnehmer*innen und Mitspieler*innen.

8 Bewertungskriterien nach Kirchner/Peez 2009: Problemsensitivität, Fluktualität (Einfalls- und Denkflüssigkeit), Flexibilität (Transfer, Kombination der Ideen), Originalität (unkonventionell, innovativ), Komplexität, Ambiguität (Umstrukturierung, Frustrationstoleranz), Elaboration (Ausarbeitung).

9 fabric, engl. Gewebe, Textil. Das Projekt war gefördert vom Kulturreferat der Landeshauptstadt München.

10 Dort installierte Joseph Beuys 1976 sein Environment „Zeige deine Wunde". Die städtisch geförderte Off-Space-Galerie ist ein lebendiges Forum für die subkulturelle Szene, eine Keimzelle für künstlerisch experimentelle Strategien mit einem transdisziplinären Programm, das von Künstler*innen, Musiker*innen und Wissenschaftler*innen, von sozialen und pädagogischen Projekten gestaltet wird.

11 Bezieht sich auf eine Patientin einer psychiatrischen Anstalt, die den halböffentlichen Raum ihrer Anstaltsjacke bestickte.

12 Subversive Strick-Happenings als Kommunikationsform im soziokulturellen Kontext öffentlichen Raums.

13 Darunter politische Theoretiker*innen, Architekt*innen, freischaffende Künstler*innen. Gründer*innen: Guiseppe Pinot Gallizio, Piero Simondo, Elena Verrone, Michele Bernstein, Guy Debord, Asger Jorn, Walter Olmo.

14 Engl. schöpferisches Gemeingut.

15 *Aufstand der textilen Zeichen* (Städtische Galerie Die Färberei, 2009), *The Needle and The Damage Done* (Farbenladen, 2010), *Textiles Unbehagen* (Städtische Galerie Die Färberei, Galerie Stephan Stumpf und öffentlicher Raum, 2011), *Temporäres Büro für irrelevante Zeichen* (KunstwerkStadt, Rathausgalerie, 2011) und die Gruppenausstellung *Einen Fehler machen, alle Fehler machen, ordentlich Fehler machen* (Kunstarkaden, 2012).

16 Künstlerische Formen waren die Ausstellung auf Rädern mit Exponaten auf rollbaren Präsentationsflächen, Kino, Konzerte, Lesungen, Modenschau, Musikmaschine, Performances, der Shop B-Ware, Sound- und Video-Installationen, Textilkunst und der Tag der geschlossenen Türe.

Literatur

Csikszentmihályi, Mihály (1985): Das Flow-Erlebnis. Stuttgart: Klett.

Dietl, Klaus Erich/Müller, Stephanie (2012): *The Fabric,* Pressemitteilung 2012. Online: https://thefabricmunich.files.wordpress.-com/2012/03/pressemitteilung_thefabric.pdf [7.3.2016].

Foucault, Michel (2005): Die Heterotopien/Der utopische Körper. Zwei Radiovorträge, zweisprachige Ausgabe. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Gadamer, Hans-Georg (1977): Die Aktualität des Schönen. Kunst als Spiel, Symbol und Fest. Stuttgart: Reclam.

Holm-Hadulla, Rainer Matthias (2011): Kreativität zwischen Schöpfung und Zerstörung. Konzepte aus Kulturwissenschaften, Psychologie, Neurobiologie und ihre praktischen Anwendungen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Huizinga, Johan (2006): Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Reinbek: Rowohlt, 20. Auflage.

Kirchner, Constanze/Peez, Georg (2009): Kreativität in der Schule. In: Kunst + Unterricht, Heft 331/332.

Knoblich, Tobias J. (2013): Kreativitätsdispositiv oder drohender „Kreativinfarkt"? Überlegungen zu Andreas Reckwitz' „Die Erfindung der Kreativität". In: Kulturpolitische Mitteilungen, Nr. 141, II/2013, S. 39-41.

Nietzsche, Friedrich (1988): Sämtliche Werke: Der Fall Wagner. Götzen-Dämmerung. Der Antichrist. Ecce homo. Dionysos-Dithyramben. Nietzsche contra Wagner, kritische Studienausgabe: Band 6, Berlin: de Gruyter.

Reckwitz, Andreas (2012): Die Erfindung der Kreativität, in: Kulturpolitische Mitteilungen, Bd. 141. 2013, 2, S. 23-34.

Reckwitz, Andreas (2013): Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung, Berlin: Suhrkamp, 3. Auflage.

Schiller, Friedrich (2000): Über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen. Stuttgart: Reclam.

Thalmann-Hereth, Karin (2001): Jugend zwischen Früh und Spät – die „sophisticated generation". Heidelberg: Asanger.

Abbildungen

Abb. 1-2: Foto: Stephanie Müller/Klaus Erich Dietl.