

Schach und Glück

Es kommt alles darauf an, daß Du, Mensch, der Du heute und hier lebst, glücklich lebst. Du bist da, um Dein einziges, einmaliges Leben mit Glück zu füllen.

So verkündete es mein Freund im Geiste, Epikur, vor 2300 Jahren. Und die Väter der Vereinigten Staaten von Amerika haben diesen Grundsatz 1776 in ihrer Verfassung verankert, unter dem Einfluss des englischen Philosophen John Locke. Doch was ist Glück?

Offensichtlich ist hier nicht vom Los - und Würfelglück die Rede, sondern vom Menschen, der seines Glückes Schmied ist. Über dieses Thema forscht seit 45 Jahren der ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, den ich am 14.11.2013 in der Teleakademie des SWR/3sat mit seinem Vortrag kennen lernte: "Wie Glück entsteht" (Nachzuhören in der Videothek des SWR). Der Wissenschaftler interviewte und begleitete relativ unbekannte Künstler, Chirurgen, Schachspieler und Extremkletterer jahrelang auch in ihrem Alltag mit der Frage, wie Menschen ihr Bewußtsein ändern können, um sich als glücklich zu empfinden. Sein Fazit: Was im Leben zählt, ist, **wie** wir es erleben, also die Qualität der erlebten Erfahrung.

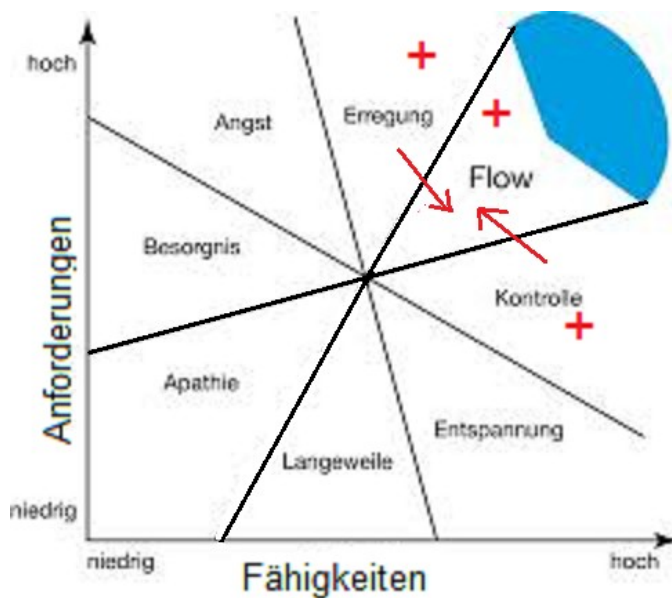
Da es keine wissenschaftlichen Messwerte des Glückszustandes gibt, sind wir auf die Selbsteinschätzung von glücklichen Menschen angewiesen, wobei eine überraschend hohe Übereinstimmung von Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung besteht. Nun sind bekanntlich gerade kreative Menschen, die Nützliches oder Schönes erschaffen wollen, oft unglücklich; und der Versuch, ihr Bewußtsein auf einen Rang zu heben, der sie auf ein erfülltes Leben zurückblicken lässt, ist gleichsam eine Form der Selbsttherapie.

Alle Interviewpartner betonten übereinstimmend als wichtigste Voraussetzung auf dem Weg zum Glück die Konzentration: „Mein Tun ist so mühelos und schön, dass ich alles ringsum vergesse.“ Dieses Vergessen resultiert aus dem Umstand, dass unser Nervensystem maximal 115-130 Bit/sek an Informationen verarbeiten kann. Zum Vergleich: um dem Vortrag des Professors folgen zu können, musste ich bereits 60 Bit/sek verarbeiten. Erreicht die Aktivität eine gewisse Tiefe, geht man ganz in ihr auf und der Unterschied zwischen dem handelnden Subjekt und der Tätigkeit beginnt zu verschwinden. Beim Quartettspiel auf hohem Niveau verschmilzt so der Cellist mit seinen drei Partnern zu einer Gesamtheit.

Dieses Phänomen ist nicht auf unseren Kulturkreis beschränkt, sondern universell gültig, denn Forscher aus Korea, Indien und Japan berichten über gleichlautende Erfahrungen mit indigenen, von westlicher Kultur unbeeinflussten Volksgruppen. Alle befragten Menschen vertrauten darauf, dass sie erfolgreich sein werden. Sie konzentrierten sich jeweils auf den nächsten Schritt der Aktion, nicht auf das Ende der Handlung. Man erreicht dabei den Punkt, wo man sich selbst vergisst; das Selbstbewußtsein ist ausgeschaltet. Das Ziel der Handlung liegt nicht in seiner Realisierung, vielmehr ist der Weg das Ziel! Wenn alles zusammen passt, empfindet man ein so aufregendes und prickelndes Gefühl, welches man immer wieder erleben will. Das ist typisch für alle Tätigkeiten, die den **Flow** erzeugen, das Glücksgefühl.

Der Begriff des Bewußtseins bedarf noch einiger Anmerkungen. Es gibt keine allgemeine Definition des Bewußtseins. Das Problem des Bewußtseins bildet heute zusammen mit der Frage nach der Entstehung des Universums die äußerste Grenze des menschlichen Strebens nach Erkenntnis, formulierte der bedeutende Philosoph Thomas Metzinger. In diesem Beitrag ist stets das sogenannte phänomenale Bewußtsein gemeint, welches 8 Bewußtseins - Dimensionen/Positionen kennt:

Angst, Apathie, Besorgnis, Entspannung, Erregung, Flow, Kontrolle und Langeweile, die in folgenden Zusammenhang gebracht werden können (Grafik 1):

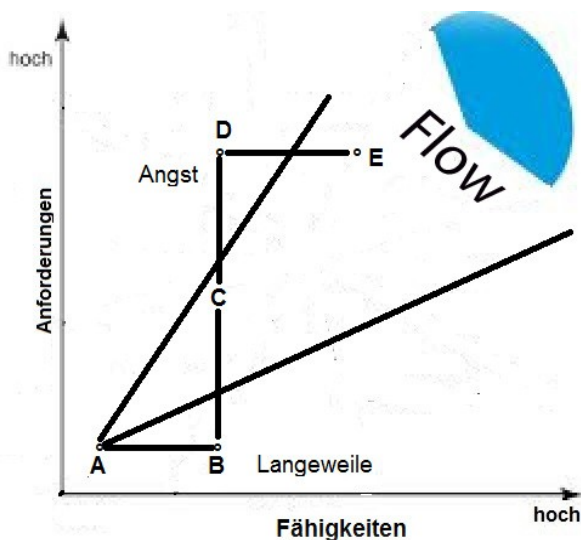


Um in den angestrebten Glückszustand zu kommen, müssen Anforderungen und Fähigkeiten sich im Gleichgewicht befinden. Die drei Positionen *Erregung*, *Kontrolle* und *Flow* gelten als positiv, die übrigen als negativ. *Flow* ist das Ziel, wobei Anforderungen und Fähigkeiten auf höchstem Niveau im Gleichgewicht sind.

Im Zustand der *Erregung* sind die Anforderungen bereits sehr hoch, die Fähigkeiten eher moderat. In diesem Zustand lernt man besonders gut, seine Fähigkeiten zu verbessern. Im Zustand der *Kontrolle* sind hingegen die

Fähigkeiten sehr hoch, die Anforderungen hingegen nur mittelmäßig; die Spannung fehlt, also riskiere ich mehr.

Die meisten Lernerfolge in Richtung *Flow* ereignen sich folgerichtig aus den Positionen *Erregung* und *Kontrolle*. Das heißt für das Schachspiel aber nicht, nur Kramnik & Co könnten den *Flow* erreichen. Auch ängstliche Naturen mit geringeren Fähigkeiten sollten sich nicht damit begnügen, ihre Anforderungen zu reduzieren, sondern sich auf den langen Weg in Richtung *Flow* machen (Grafik 2).



Wer also - noch - wenig Fähigkeiten hat, beginnt seinen Weg in Punkt A. Je häufiger er etwas tut, desto mehr Fähigkeiten entwickelt er, infolge ständiger Wiederholung! In Punkt B angelangt, wird ihm hoffentlich langweilig und er beginnt, seine Anforderungen zu steigern, was ihn zwangsläufig nach C führt. Nun gibt es jedoch Situationen, in denen die Anforderungen zu hoch sind und unsere Kompetenzen übersteigen; Angst macht sich breit (Punkt D).

Da ich aber bereits gewisse Flow-Vorstufen erlebt habe, gebe ich nicht auf, sondern erweitere beharrlich meine Fähigkeiten, bis ich Punkt E erreiche usw. Jede Aktivität, die Freude macht, setzt sich aus Hunderten solcher Bewegungen zusammen.

So gelangt man mittels langjähriger Erfahrung und stetigen Lernens zu einem immer höheren Komplexitäts - Niveau. Besonders kreative Menschen fühlen sich nach eigenem Bekunden im Flow-Zustand als Teil des Universums. Kommt spirituelle Begabung hinzu, verschmelzen sie gar mit dem Kosmos, wie man Buddha nachsagt; das Glück wird grenzenlos.

Einer der jüngeren schottischen GM, Jonathan Rowson, bestätigt diese Erkenntnisse in seinem Buch: „Die Sieben Todsünden des Schachspielers“ eindrucksvoll. In Kapitel 3 zitiert er zunächst die brasilianische Fussball-Legende Pele mit dem ersten Flow-Erlebnis.

Mitten im Spiel empfand ich eine eigenartige Ruhe, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Es war so eine Art Euphorie. Ich hatte das Gefühl, ich würde den ganzen Tag laufen können, ohne zu ermüden, ich könnte alles und jeden umspielen, quasi durch die ganze gegnerische Mannschaft einfach hindurchgehen. Es war ein seltsames Gefühl und völlig neu für mich. Vielleicht war es einfach nur Selbstvertrauen, aber Selbstvertrauen habe ich schon oft empfunden, ohne diese seltsame Gefühl der Unbesiegbarkeit.

Rowson nennt diesen Zustand der Selbstvergessenheit 'Emotionale Intelligenz'. Der Flow ist das Gegenteil von Grübeln oder Sorgen. Statt sich in aufgeregten Gedanken zu verlieren, gehen Menschen im Zustand des Flow so vollständig in ihrer Aufgabe auf, dass sie jegliches Bewusstsein von sich selbst verlieren. Sie zeigen dabei paradoxerweise eine meisterhafte Kontrolle dessen, was sie tun, und ihre Reaktionen sind ganz auf die wechselnden Anforderungen der Aufgabe/Schachpartie eingestellt. Und obwohl Menschen im Flow ihre Höchstleistungen erbringen, kümmert es sie nicht, wie sie abschneiden. Es ist die reine Freude am Tun, was sie motiviert.

Soweit die Theorie des Flow. Die Trauben des Glücks hängen also sehr hoch. Rowson bekennt, nur selten Erfahrungen mit dem Flow gemacht zu haben, so 1998 in einer Partie gegen Nigel Short beim Kampf um die Britische Meisterschaft. Zur Zeit befindet er sich wohl nach meiner rein spekulativen Einschätzung in der Mitte von Grafik 2, vielleicht nach der 120. Elo-Auswertung. Das mag uns trösten!

Es gibt noch andere, nicht minder beschwerliche Wege zum Glück, wie das stille Glück der Gelassenheit, das die Stoiker oder Meister Eckhart beschwören. Immerhin haben wir jetzt einen aktiven Weg zum Glück kennen gelernt und bei einigermaßen günstigem genetischen Profil sollten wir ihn im fruchtbaren Umfeld der SG Konz - Zewen auch beschreiten, bis wir an unsere biologischen Grenzen stoßen.