

Genusstoleranz

Von Jim Leonard

(Jim Leonard ist der Begründer von Vivation, der Methode, aus der AIM hervorgegangen ist.)

Genusstoleranz ist ein Thema, auf das alle Methoden des persönlichen Wachstums eingehen sollten. Genusstoleranz bedeutet, dass wir nur bis zu einer bestimmten Grenze bereit sind, das Leben als angenehm zu akzeptieren. Dass wir unserem Leben nicht erlauben werden, zu gut zu sein. Wenn unser Leben über eine bestimmte Grenze hinaus schön wird, bringen wir mittels unbewusster Mechanismen das Ausmaß unserer Freude auf ein für uns akzeptables Niveau zurück.

Jeder Mensch hat eine Genusstoleranz, auch wenn manche mehr Freude zulassen können als andere. Ich kenne Menschen mit einer sehr niedrigen Genusstoleranz. Sie äußern sich fortwährend negativ über sich selbst und ihr Leben. Sie lachen nicht über Witze und sie tun fast nie etwas aus Spaß. Wenn ich diesen Menschen ein Kompliment mache, nehmen sie es nicht an.

Ich kenne andere Menschen, die eine sehr hohe Genusstoleranz haben. Sie lieben ihre Arbeit. Sie haben immer genug Geld, ob es nun viel ist oder wenig. Ganz selbstverständlich sorgen sie gut für ihre Gesundheit. Sie lachen und verbreiten Freude, wo immer sie hinkommen.

Der Unterschied zwischen Menschen, die ihr Leben intensiv genießen, und Menschen, die ihr Leben nur wenig genießen, hat nichts mit Glück, Ausbildungsstand oder genetischer Ausstattung zu tun. Der Unterschied besteht im Grad ihrer Genusstoleranz.

Die Unfähigkeit, Freude zuzulassen, hat viele verschiedene Gründe. Dazu gehören die Vorstellungen, die Sie sich als Kind darüber gemacht haben, wie freudvoll das Leben eines Erwachsenen aussieht. Wenn die Erwachsenen, die Sie in Ihrer Kindheit umgaben, das Leben nicht sehr zu genießen schienen, haben Sie die Vorstellung entwickelt, dass auch Ihr Leben nicht besonders freudvoll werden würde. Wenn Sie also nicht gerade mit glücklichen Heiligen um sich herum aufgewachsen sind, haben Sie ihre Genussfähigkeit aus diesem Grunde begrenzt. Manche Menschen leiden in extremem Maß unter dieser negativen Konditionierung. Sie empfinden, dass es ihrer Familie gegenüber illoyal wäre, wenn sie ihr Leben genössen.

Bestimmte Religionen verringern die Genusstoleranz der Menschen, indem sie ihnen beibringen, dass sie die Liebe Gottes nicht wert sind, oder indem sie ihnen andere negative Botschaften vermitteln. Wenn Ihnen beigebracht wird, Freude für sündig zu halten, oder wenn Ihnen gesagt wird, dass jemand anders leiden muss, wenn Sie Freude erleben, dann werden Sie der Freude gegenüber wenig offen sein. In der extremen Form kann negative religiöse Konditionierung die Menschen auch intolerant gegenüber der Freude anderer Menschen machen.

Ein weiterer häufiger Grund einer geringen Genusstoleranz ist Scham. Scham sind Ihre negativen Gedanken und Gefühle über sich selbst. Scham heißt zu denken, dass Sie besser wären, wenn Sie nur anders wären. Scham bringt Sie dazu, zu denken, dass Sie keine Freude verdient haben.

Dies sind die wichtigsten Gründe dafür, dass wir so etwas wie eine Genusstoleranz ausbilden. Es gibt noch viele weitere, zum Beispiel zynisch zu sein der Liebe gegenüber, abhängig von Drogen zu sein, oder zu viel Zeit mit negativ eingestellten Menschen zu verbringen.

Es ist wichtig, dass Sie begreifen, dass Sie eine bestimmte Genusstoleranz ausgebildet haben. Sie selbst begrenzen das Ausmaß des Guten, das Sie in Ihrem Leben akzeptieren, unabhängig davon, ob eine der oben beschriebenen Bedingungen auf Sie zutrifft. Wenn Sie eine signifikante Verbesserung in Ihrem Leben bewirken möchten, müssen Sie direkt an Ihrer Genusstoleranz arbeiten.

Alles, was Sie tun, um Ihr Leben zu verbessern, wird Ihre Genusstoleranz angreifen. Zum Beispiel könnten Sie an einem Seminar teilnehmen, das Ihre beruflichen Fähigkeiten erhöht und Sie für eine besser bezahlte Arbeit qualifiziert. Auch wenn es ein wirklich gutes Seminar ist, in dem Sie wirklich etwas lernen, wird es Ihnen im Anschluss daran nicht möglich sein, in Ihrem Leben positive Veränderungen zu bewirken, wenn Sie nicht das Ausmaß an Freude, das Sie aushalten können, erhöhen. Andernfalls werden Sie entweder Ihre eigenen Anstrengungen sabotieren oder ein Griesgram werden, der sich an seinem Erfolg nicht freuen kann.

Ein anderes Beispiel: Sie könnten hart daran arbeiten, Gewicht zu verlieren. Und wenn die Menschen dann begännen, Ihrer Weiblichkeit oder Ihrer Männlichkeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als Sie gut aushalten können, würden Sie sich das Fett gleich wieder zulegen. Vielleicht überrascht es Sie, aber das geschieht oft.

Es gibt unzählige weitere Beispiele. Die zentrale Aussage ist folgende: Wenn Ihr Leben beginnt, freudvoller zu werden, als Sie ertragen können, werden Sie etwas tun, um Ihren Erfolg zu sabotieren, und zu dem für Sie akzeptableren Zustand von Kampf und Unwohlsein zurückkehren.

Um den größten Gewinn von jedwedem Kurs in Persönlichkeitsentwicklung zu erhalten, müssen Sie daher Ihre Genusstoleranz direkt in Frage stellen. Tun Sie das, indem Sie sich gezielt in Situationen begeben, die Ihnen Freude bereiten, und erleben Sie dann die Freude so bewusst wie möglich.

Wenn Sie so sind wie viele Menschen, denken Sie nicht, dass Freude zu erleben etwas ist, dass Sie für Ihr persönliches Wachstum tun. Oft denken die Menschen, wenn etwas gut für sie ist, muss es unangenehm sein. So wie Medizin, die helfen soll, schrecklich schmecken muss, und Süßigkeiten angeblich immer ungesund sind.

Manche Menschen besuchen sogar gern Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung bei Menschen, die grob mit ihnen umgehen. Sie denken, dass sie mehr davon haben, wenn sie mit jemandem arbeiten, der ihnen sagt, was an ihnen alles falsch ist. Dieses Herangehen ist von Scham verursacht und verstärkt gleichzeitig die Scham. Techniken der Persönlichkeitsentwicklung, die Freude machen, erzielen nachweislich einen besseren Erfolg. Wenn Sie denken, dass Sie etwas Unangenehmes brauchen, um ein besserer Mensch zu werden, denken Sie das aus Scham.

Unangenehme Dinge zu tun, um die persönliche Entwicklung zu fördern, verstärkt die Scham. Während Sie die unangenehme Handlung ausführen, wird ein Teil Ihres Verstandes Sie mit Sicherheit fragen, „Warum tust du das, statt ins Kino zu gehen, oder auf eine Party, oder Fußball zu spielen?“ Wenn dann die Antwort kommt: „Ich muss das tun, um ein akzeptabler Mensch zu werden“, dann erhöht sich Ihre Scham!

Etwas, das ich an der Methode Vivation* mag, ist dass es körperlich angenehm ist, sie anzuwenden. Die durch das bewusste Atmen erhöhte Energie ist schon an sich angenehm. Mit dieser Methode bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit voll in den gegenwärtigen Moment, an den Ort, wo alle Freude ist. Sie erzeugen den Effekt, indem Sie sich auf das stärkste Gefühl in Ihrem Körper konzentrieren und den Moment auf seine Art genießen. Die Methode ist viel mehr als das, aber es ist nicht der Zweck dieses Artikels, Sie darin zu unterrichten, wie diese Methode genau funktioniert. Jedenfalls können Sie sicher sein, wenn Ihr Verstand Sie bei dieser Sache fragt, warum Sie sie tun, ist die Antwort offensichtlich: „Weil es sich gut anfühlt!“

Ihre Offenheit für Freude ist das genaue Gegenteil von Negativität. Ihre Negativität bringt Sie dazu, all die Fehler in den Dingen wahrzunehmen. Je mehr Sie aber offen sind für Freude und Ihre Erfahrungen genießen können, um so weniger negativ werden Sie sein. Alles, was Ihnen Freude macht, wird

*Die Methode Vivation ist der Vorläufer von AIM

Sie darin unterstützen, Ihre Genusstoleranz zu erhöhen, vorausgesetzt, Sie konzentrieren sich darauf, die Freude ganz bewusst zu erleben. (Wenn Menschen aus einer Sucht oder einem Zwang heraus handeln, erleben sie keine bewusste Freude bei ihrem Tun.) Im Gegensatz zu dem, was Ihnen vielleicht anderswo beigebracht wurde:

FREUDE IST GUT FÜR SIE!

Unsere Arbeit hilft Ihnen direkt, Ihre Genusstoleranz zu erhöhen, indem sie Sie konsequent darin unterstützt, jeden Moment Ihres Lebens zu genießen. Wenn Sie Vivation oder AIM gelernt haben, können Sie es auch anwenden, während Sie andere Dinge tun.

Die Übung zum persönlichen Wachstum, die ich Ihnen gleich vorstellen will, wird viel stärker wirken, wenn Sie unsere Arbeit kennen. Aber auch wenn Sie sie nicht kennen, kann diese Übung eine Gesamtverbesserung in Ihrem Leben bewirken, da sie Ihnen helfen wird, Ihre Genussfähigkeit zu entwickeln:

Die Genusstoleranz erhöhen

1. Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Ihnen Freude machen.
2. Wählen Sie von dieser Sammlung etwas aus, das Ihnen besonders gefällt (zum Beispiel: ein gemütliches heißes Bad nehmen).
3. Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Sie tun könnten, um sich diese Freude zu gönnen (zum Beispiel: sofort Wasser in die Badewanne laufen lassen, in eine Wohnung mit Badewanne umziehen (wenn Sie keine zu Hause haben), morgen abend in ein Thermalbad gehen, das ganze nächste Wochenende im Thermalbad verbringen etc).
4. Wählen Sie von dieser zweiten Sammlung das aus, was Sie als Teil dieser Übung zu tun bereit sind.
5. Erstellen Sie eine Liste von Möglichkeiten, die Erfahrung noch genussvoller zu gestalten. (Wenn Sie zum Beispiel beschlossen haben, heute abend zu Hause zu baden, könnten Sie: Musik auswählen, Kerzen anzünden, jemanden zum Badevergnügen einladen, eine italienische Vorspeisenplatte neben der Badewanne bereitstellen etc)
6. Wählen Sie von diesen zusätzlichen Elementen die aus, die sie praktisch umsetzen wollen.
7. Jetzt haben Sie einen Plan. Führen Sie diesen Plan aus.

Der Rest dieser Übung ist absolut zentral. Tun Sie diese Dinge während der Zeit der Vorfreude (die in sich freudvoll ist) und während der genussvollen Erfahrung selbst.

8. Erleben Sie die Freude sehr bewusst. Erforschen Sie die angenehmen Gefühle und kosten Sie sie ganz aus. Versuchen Sie, aus der Erfahrung wirklich allen Genuss zu gewinnen, der für Sie darin liegt.
9. Erlauben Sie sich, alle negativen Gefühle bewusst zu erleben, die von dieser angenehmen Erfahrung ausgelöst werden.
 - Zum Beispiel könnten Sie enttäuscht darüber sein, dass Sie die Freude nicht noch intensiver erleben.
 - Sie könnten negative Konsequenzen befürchten, weil Sie eine so angenehme Erfahrung machen.
 - Sie könnten sich schuldig fühlen, weil Sie denken, Sie sollten sich soviel Genuss nicht gestatten.
 - Sie könnten ärgerlich auf die Menschen werden, die Sie nicht darin unterstützen, diese schöne Erfahrung zu machen.
 - Sie könnten traurig sein, dass die Freude zeitlich begrenzt ist.
 - Oder Sie könnten etwas ganz anderes fühlen.
10. Spüren Sie das Gefühl so deutlich wie möglich im Körper. Tun Sie Ihr Bestes, das Gefühl zu akzeptieren und zu umarmen. Wenn Sie in der Anwendung von Vivation oder AIM geübt sind, werden diese Gefühle auf ihre Art zum Genuss Ihrer Freude beitragen.

Diese einfache, angenehme Übung wird Ihnen mehr persönliches Wachstum ermöglichen, als wenn Sie tausend Wiederholungen einer Affirmation schreiben oder einen Marathon laufen oder fast egal was noch tun, das Menschen für ihr persönliches Wachstum unternehmen. Und sie wird die Resultate, die Sie mit jeder anderen Methode persönlichen Wachstums erzielen, verstärken.

Diesen Artikel hat Jim Leonard 1997 verfasst. Die Übersetzung ist von Sabeth Kemmler. (Um die Übung leichter verständlich zu machen, habe ich in der deutschen Fassung Beispiele angefügt.)