

Genusstoleranz

Von Jim Leonard

(Jim Leonard ist der Begründer von Vivation, der Methode, aus der AFI 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. Es bedeutet, dass wir unserem Leben nicht erlauben, zu gut zu werden. Wenn das Leben über eine bestimmte Grenze hinaus schön wird, werden unbewusste Mechanismen aktiv, die das Ausmaß unserer Freude zurück auf ein für uns akzeptables Maß bringen.

Jeder hat eine Genusstoleranz. Manche Menschen können mehr Freude zulassen als andere. Ich kenne Menschen, die eine sehr niedrige Genusstoleranz haben. 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 ihnen ein Kompliment mache, akzeptieren sie es nicht.

Ich kenne andere Menschen, die eine sehr hohe Genusstoleranz haben. Sie lieben ihre Arbeit. Sie haben immer eine Menge Geld. Es ist für sie selbstverständlich, gut für ihre Gesundheit zu sorgen. Sie lachen und verbreiten Freude, wo immer sie hinkommen.

Der Unterschied zwischen Menschen, die ihr Leben sehr 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. Einer dieser Gründe sind 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 das Leben nicht sehr freudvoll werden würde. Wenn Sie nicht gerade mit glücklichen Heiligen um sich herum aufgewachsen sind, dann haben Sie diese Form der Genusstoleranz entwickelt. Manche Menschen haben diese negative Konditionierung in extremem Maße ausgebildet. Sie empfinden, dass es ihrer Familie gegenüber illoyal wäre, wenn sie ihr Leben genießen.

Manche Religionen verringern die Genusstoleranz der Menschen, indem sie ihnen beibringen, dass sie

der 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, aber 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, und dass Sie das Ausmaß des Guten, das Sie in Ihrem Leben akzeptieren, begrenzen; unabhängig davon, ob eine dieser bestimmten 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 nicht möglich sein, in Ihrem Leben etwas zu verändern, wenn Sie nicht das Ausmaß an Freude, das Sie aushalten können, erhöhen. Andernfalls werden Sie entweder Ihre eigenen Anstrengungen sabotieren oder Sie werden 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 beginnen, Ihrer Weiblichkeit oder Ihrer Männlichkeit mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als Sie gut aushalten können, könnten 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 es aushalten können, werden Sie etwas tun, um Ihren Erfolg zu sabotieren, und zu dem für Sie akzeptableren Maß von Kampf und Unwohlsein zurückkehren.

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

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 für sie gut ist, muss es unangenehm sein, so wie Medizin, die helfen soll, schrecklich schmecken muss, und Süßigkeiten, die gut schmecken, ungesund sein müssen. 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. Wenn Techniken der Persönlichkeitsentwicklung Freude machen, erzielen sie 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 ebenfalls die Scham. Während Sie die unangenehme Handlung ausführen, wird Sie ein Teil Ihres Verstandes mit Sicherheit fragen, „Warum tust du das, statt ins Kino zu gehen, oder auf ein Fest, 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 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, in dem Sie sich auf das stärkste Gefühl in Ihrem Körper konzentrieren und das Gefühl so sehr genießen, wie Sie können. Unsere Arbeit ist viel mehr als das, aber es ist nicht der Zweck dieses Artikels, Sie darin zu unterrichten, wie diese Methode genau funktioniert. Aber Sie können sicher sein, wenn Ihr Verstand Sie bei dieser Methode fragt, warum Sie sie anwenden, 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 bedingungslos genießen können, um so weniger negativ werden Sie sein. Alles, was Ihnen Freude macht, wird 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.)

* Die Methode Vivation ist der Vorläufer von AFI

Im Gegensatz zu dem, was Ihnen vielleicht anderswo beigebracht wurde: FREUDE IST GUT FÜR SIE!
Unsere Arbeit hilft Ihnen direkt, Ihre Genussstoleranz zu erhöhen, indem sie Sie konsequent darin unterstützt, jeden Moment Ihres Lebens zu genießen. Wenn Sie Vivation 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, wird diese Übung eine Gesamtverbesserung in Ihrem Leben bewirken können, da sie Ihnen hilft, Ihre Genussstoleranz zu erhöhen.

Die Genussstoleranz erhöhen

1. Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Ihnen Freude machen.
2. Wählen Sie von der Liste das aus, was Ihnen am meisten Freude macht (z.B.: ein gemütliches heißes Bad nehmen).
3. Erstellen Sie eine Liste von Dingen, die Sie tun könnten, um sich diese Freude zu gönnen (z.B.: 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 Liste das aus, was Sie als Teil dieser Übung bereit sind zu tun.
5. Erstellen Sie eine Liste von Möglichkeiten, wie diese Erfahrung noch genussvoller sein könnte. (Wenn Sie z.B. beschlossen haben, heute abend zu Hause zu baden: 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 selbst 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 der Erfahrung wirklich alle Freude abzugewinnen, die für Sie darin liegt.
9. Erlauben Sie sich selbst, alle negativen Gefühle zu erleben, die von der Erfahrung der Freude ausgelöst werden könnten.
 - Zum Beispiel könnten Sie enttäuscht darüber sein, dass Sie die Freude nicht noch intensiver erleben.
 - Sie könnten negative Konsequenzen befürchten, weil Sie eine so genussvolle 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 unserer Arbeit geübt sind, werden diese Gefühl 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 bei 2., 3. und 5. in der deutschen Fassung Beispiele zugefügt.)