

Das Angenehme ertragen lernen

von **Martina Schmidt-Tanger**

Warum eigentlich ein Artikel zu diesem Thema? Das Thema Genuß und Genießen ist trotz seiner großen Bedeutung für den Alltag der meisten Menschen in der psychologischen Forschung unterrepräsentiert. Vor knapp 15 Jahren, als ich zum ersten mal Workshops zu diesem Thema durchführte, gab es nur ein Buch (Lutz und Köppenhöfer, 1985), in dem sich deutsche Psychologen mit diesem Thema beschäftigten. Es gab also viel Raum für das Experimentieren mit positiven Gefühlen. Die Seminare, von mir als "nette" Selbstfahrungswochenenden geplant, an denen man es sich gemeinsam gutgehenlassen könnte, stellten sich als außerordentlich schwierig heraus. Die Konfrontation mit Genuß bzw. Nicht-genießen-können aktivierten bei den Teilnehmern die tiefsten Problemphysiologien und scheinbar unüberwindbarsten Barrieren durch rigide Glaubenssätze und starre Familientraditionen.

Auch im Einzelcoaching bin ich sehr häufig mit Klienten konfrontiert, die über Genußschwierigkeiten klagen, sich nicht über ihre Erfolge freuen oder sich nicht wirklich "emotional beteiligt" auf freudvolle Erfahrungen einlassen können. Jedoch ist Genußfähigkeit nicht nur ein individuelles "Problem", sondern auch ein gesamtgesellschaftlich relevantes Thema. Das zeigen unzählige Sendungen und Zeitschriften zu den Themen schöner leben, genußvoller Lifestyle, Burnout und innere Leere. Auch die Werbung läßt keinen Versuch aus, unser Bedürfnis nach angenehmen Gefühlen mit ihren jeweiligen Produkten zu verankern. Als großes menschliches Thema überhaupt begegnet es uns vor allem in religiösen Zusammenhängen und in der Philosophie/ als Beispiele die Themen: Himmel/ Paradies, Askese, Erziehung in Sparta, Hedonismus).

Was hat NLP mit Genuß zu tun?

Die philosophische Grundlage des NLP könnte man als "utilitaristischen Hedonismus" bezeichnen, d.h. das Streben nach Positivem unter dem verantwortungsvollen Aspekt der gesamtsystemischen Nützlichkeit (Ökologie). Auf der Grundlage der humanistischen Psychologie fokussiert das NLP auf die Entfaltung der eigenen Potentiale und konzentriert sich auf Ressourcen-Aktivierung und Heraushebung positiver Anteile einer Situation oder Person. Aber bis auf einige wenige Ausnahmen (Moment of excellence, Lebensfreudeprozeß) gibt es eigentlich keine expliziten NLP-Genußformate.

Was ist Genuß?

Überraschend ist die etymologische Bedeutung des Begriffs "Genuß", der einfach nur "in Gebrauch, in Besitz nehmen" bedeutet. Wenn genießen heißt, "etwas in Gebrauch nehmen", kann es irgendetwas sein, ein Objekt oder auch ein Gefühl. Ich kann ein Bild ebenso genießen wie einen anderen Menschen oder ein bestimmtes Gefühl.

Was aber genau sind "Genuß-Objekte", "Genußzustände"? Gibt es so etwas wie "primäre" Genüsse, die biologisch festgelegt sind und für alle Menschen gleich sind, also keiner

persönlichen Bedeutungsbelegung bedürfen – oder ist Genuß immer im höchsten Maße subjektiv?

Wenn Sie bei primären Genüssen jetzt an Saugen, Sexualität, Körperkontakt, Nahrungsaufnahme oder Ausscheidung denken, sei dagegen angeführt, daß es eine Menge Menschen gibt, die nicht gern küssen, Körperkontakt als unangenehm erleben, Sexualität ablehnen, eine Magersucht oder Bulimie entwickeln und die Bewertung von Ausscheidung als Genuß vehement ablehnen würden.

Ergo: Genuß ist subjektiv und hängt im großen Maße von der individuellen Bedeutungszuschreibung ab. Damit sind wir wieder beim NLP, das sich auf seinem konstruktivistischen Hintergrund (Landkartenkonstruktion) mit der Bedeutungszuschreibung und deren subjektiven Auswirkungen befaßt.

Woraus besteht Genuß?

Zunächst einmal zu einer Definition von Genuß und der Analyse der Bedingungen für Genuß unter NLP-Gesichtspunkten. Dazu die Definition Lutz/ Koppenhöfer:

"Der Vorgang des Genießens ist ein sinnliches Verhalten, bei dem ich mich auf ein lustvolles Erleben einlasse und mir dessen bewußt bin."

(Hervorhebungen von der Autorin)

"Der Vorgang des Genießens ist ein sinnliches Verhalten..."

BENUTZUNG DER SINNE

Genuß ist an unsere Sinne gebunden, also an Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken (VAKOG-Erleben). Im NLP wird vor allem das interne VAKOG-Erleben trainiert (Visualisieren, Stimmen hören, mit Teilen reden, Körpersignale empfangen, Submodalitäten verändern etc.). Was ist jedoch mit dem Training externen VAKOG-Erlebens? Innen gibt es traumhafte Submodalitäten, aber sobald die Augen wieder geöffnet sind, schauen Sie auf schmutziges Geschirr und langweilige Fernsehsendungen. Macht es daher wirklich "Sinn", unser Innenleben zu trainieren, oder wäre etwas anderes im "Aussen" sinnvoller? Genuß lebt von intensiver Wahrnehmung, d.h. zum Genuß gehört die Schärfung und Ausbildung unserer Sinne. Geschärfte Wahrnehmung bedeutet Differenzierungsfähigkeit. Wenn ich die Dinge nicht unterscheiden kann, ist alles dasselbe (oder alles eins, was dann eventuell die höchste, spirituelle Form des Genusses wäre). Genießen lebt von differenzierter Empfindungsfähigkeit. Für die Fähigkeit, Unterschiede zu erkennen, schulen manche Menschen

NLP professional

Dipl. Psych. Martina Schmidt-Tanger (Lehr-Coach, DVNLP-Lehrtrainerin)
Ehrenfeldstraße 14, 44789 Bochum
Tel.: 0234/331951 • Fax.: 0234/332581
email: info@nlp-professional.de • www.NLP-professional.de

ihre Sinne ein Leben lang (z.B. einen '68er Medoc von einem '86er Medoc zu unterscheiden, Parfum zu differenzieren, Tantra zu erleben).

Wie kann man nun die externe Wahrnehmung schärfen? Durch Konzentration, aktive Hinwendung und dem Training des Unterschiede-machen-könnens. An dieser Stelle möchte ich auf Rehabilitierung der Fähigkeiten der Metaprogramme "mismatching" und "chunking down" hinweisen: Ein Training der Sinnesschärfung ist die Kunst, einen Unterschied zu machen und zu erleben.

Im Zuge der Förderung der Potentialentfaltung (*human potential movement*) gab es die Sensory Awareness Trainings der 70er/ 80er Jahre, in denen man sich mit differenziertem Hingucken, Hinhören und Fühlen befaßte. Der bekannte amerikanische NLP-Autor Steve Andreas veröffentlichte damals unter dem Namen John O. Stevens das bekannte Buch: "Die Kunst der Wahrnehmung".

Ein kleines Experiment: Haben Sie schon einmal 15 Minuten lang eine Erdbeere erkundet? Wie sieht sie aus, welche Farbe hat sie, welche Form (Augen zu!)? Wie fühlt sie sich an, wenn man sie mit dem Fingern berührt oder mit der Wange oder mit den Lippen? Kann man eigentlich auch etwas hören, wenn man an einer Erdbeere reibt/ kratzt? Wie riecht sie? Wissen Sie eigentlich, wo Erdbeeren am intensivsten riechen (am Stiel!)? Wie ist die Temperatur auf der Zunge beim ersten Kontakt, wie ist das Kauen, der Geschmack, das Schlucken? Lassen Sie sich doch einmal unendlich Zeit, eine Erdbeere mit allen Sinnen kennenzulernen, Ihr Verhältnis zu Erdbeeren wird sich wahrscheinlich verändern.

Ein Lernziel fürs NLP-Coaching ist, differenzieren zu können und die externe Wahrnehmung zu verbessern.

"...bei dem ich mich auf ein lustvolles Erlebnis einlasse ..."

SELBSTBESTIMMUNG

Genuß ist alles, was uns guttut. Die Entscheidung, was mir wirklich guttut, muß jedoch trainiert werden. Kinder wissen es nicht unbedingt, denn das was einem guttut, ist oft etwas anderes als das, was man gerne möchte - oder zu mögen meint (10 Tüten Gummibärchen essen, Alkohol trinken, ewig lang aufbleiben ...). Aber zu erkennen, was einem wirklich guttut, ist oft erschwert durch unsere Erziehung und die Vorgaben von Kultur und Religion. Unmengen an Genußverboten reduzieren das lustvolle Verhalten belegen es mit einem schlechten Gewissen oder blenden es völlig aus. (Eine kleine Anekdote am Rande: Das Rechtschreibprogramm von Word kennt nicht die Begriffe "lustvoll" und "genußvoll". Bei "lustvoll" schlägt es als Korrekturbegriff "lustlos" vor.)

Mangelhafte Selbstwahrnehmung und das Nicht-Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse führen häufig zu "falschen" Entscheidungen, künstliche Bedürfnisse und vermeintlicher Genuß werden in der Werbung suggeriert und an bestimmte Produkte gekoppelt. Das Trinken von Whisky ist dann ein größerer Genuß als das Hüpfen im Wald (da dies mit dem Anti-Genußetikett "albern" versehen ist). Es gibt noch mehr Anti-Genußetiketten, z.B. zu

teuer, ist albern, ist schädlich, macht dick, nur was für Kinder, macht abhängig, ist ungeschicklich.

Gesellschaftlich und kulturell scheint Genußkontrolle wichtig zu sein. Denn Keuschheit, Askese und Kontrolle der Lust sind mit Regierbarkeit, Gehorsam und Manipulierbarkeit als sozialem Führungsmittel verbunden. Ungehemmter Genuß (man denke an die sexuellen Genüsse der Kommune 1, die frühen Zeiten von Baghwan in Poona etc.) ist immer unberechenbar, anarchistisch und dadurch politisch relevant.

Wirklicher Genuß steht immer in Zusammenhang mit Autonomie und Unabhängigkeit. Ich weiß, was mir gut tut, was richtig und falsch für mich ist und bedarf nicht der "emotionalen" Führung durch die Medien, die Werbung, die Lifestyle-Berater, die alle normierten Genuß von der Stange anbieten. Die einzige Führung, die ich brauche, ist meine eigene. Wirklicher Genuß setzt nämlich zeitweise Zurückhaltung/ Abstinenz voraus. Genuß bedarf Eigensteuerung in Form der kontrollierten Distanzsteuerung. Wenn dies nicht gelingt, sprechen wir von Sucht oder Gier, was dann nichts mehr mit Genuß zu tun hat.

Ziele fürs NLP können daher sein:

- I. Glaubenssätze - politische - religiöse - familiäre, auf ihre Relevanz hin überprüfen und eventuell auflösen
- II. Experimentieren erlauben, Lusterlaubnis geben
- III. Gefühle wahrnehmen und annehmen
- IV. Genußsteuerung, d. h. Dosierungsfähigkeit unterstützen, Eigensteuerung unterstützen
- V. Zurückhaltung und Abstinenz als Bedingungen von Genuß erkennen

In Anlehnung an die Schule des Wünschens (Stahl) schlage ich die Schule des Genießens vor, die vier Stufen hat:

Selbstwahrnehmung d. h. wissen, was ich möchte/ brauche

Selbstbestimmung, Erlaubnis d. h. es ist in Ordnung, dass ich das möchte/brauche

Erfüllungsfähigkeiten d. h., um die Erfüllung bitten können, bzw. die Erfüllung selbst realisieren bzw. kontrollieren (Distanzregelung) können

Hingabe an das Genußerlebnis d. h. die Erfüllung annehmen und positiv erleben können

Die Entwicklung der Genußfähigkeiten als Coachingziel zu formulieren, hört sich nach einem Luxusproblem an, während die Entwicklung der Arbeitsfähigkeit dagegen wesentlich seriöser wirkt. Coachingklienten, bei denen die Firma die Coachings bezahlt, haben bei der Bearbeitung des Themas Genuß häufig ein schlechtes Gewissen. Ok ist nur die Bearbeitung von etwas, bei dem es um Qual und/oder Arbeit geht.

Die Entwicklung der Genußfähigkeit ist jedoch im höchsten Maße Arbeit an der persönlichen Reife.

"Die höchste Vollkommenheit der Seele ist ihre Fähigkeit zur Freude." (Luc de Clapiers Vauvenargues)

"...und mir dessen bewußt bin."

WAHRNEHMUNG

Welche Wahrnehmungsposition ist nützlich für das Genußerlebnis an sich, für die Hingabe an den Genuß? Genuß ist reflexiv, d. h., er setzt Bewußtheit voraus. Kinder können daher die Erfüllung ihrer Bedürfnisse erfreut erleben, jedoch sind sie in dem o. g. Sinne noch nicht wirklich genußfähig.

In welcher Wahrnehmungsposition lässt es sich denn nun am besten genießen?

Die Voraussetzung für Genuß ist laut unserer Definition, sich "einzulassen" (also assoziiert zu sein) und sich gleichzeitig dessen bewußt zu sein (also dissoziiert zu sein). Es bedarf daher also einer integrierten, balancierten Wahrnehmungsposition. Das gibt es auch (man staune) in der deutschen Dramenkritik unter dem Begriff "ästhetische Distanz" und beschreibt den Grad der emotionalen Involviertheit des Zuschauers in ein Theaterstück. In der Psychotherapie ist dieser Zustand erstrebenswert, da dies wahrscheinlich der Zustand ist, in dem wirkliche Veränderungen passieren. Der Zugang zu z. B. vergangenen Gefühlen ist hundertprozentig da, ebenso wie die Orientierung/ Steuerung/ Nutzung des Geschehens im Hier und Jetzt. Der Klient erlebt etwas mit seinen Sinnen und weiß doch, daß er das gerade tut, und kann es kontrollieren.

Für diese im NLP noch fehlende Begrifflichkeit bezüglich dieser Wahrnehmungsposition schlage ich den neuen Begriff "balanciert" vor, der die integrierte Psychologie aus Dissoziation und Assoziation beschreibt, die gleichzeitig von Beobachten und Erleben in der aktuellen Raum-/Zeitdimension. Diese balancierte Position einnehmen zu können, ist Ziel der Eigensteuerung.

SINN UND SINNLICHKEIT

Nun zum letzten Punkt: Der persönlichen Bedeutungsbelegung von Umweltreizen oder dem Zusammenhang zwischen Konstruktivismus und Genuß. Die vielleicht wichtigste Frage für uns Menschen: Macht sinnliches Verhalten überhaupt Sinn? Was hat Sinn mit Sinnlichkeit zu tun? Dazu Heinz von Förster, der von einem Experiment mit Katzen berichtet, das ich sehr verkürzt wiedergebe: Katzen hören so lange einen bestimmten Ton

nicht, wie er für sie ohne Bedeutung ist, finden sie jedoch "zufällig" in dem Käfig etwas zu fressen, wird auch der parallel dazu angebotene Ton sofort gehört. Ebenso gibt es die Alltagserfahrung, daß Frauen und Männer Babygeschrei komplett ausblenden, bis sie ein eigenes Baby haben. Oder daß ein Müller das Klappern seiner Mühle solange nicht wahrnimmt, bis es aufhört und dadurch eine Funktionsstörung signalisiert wird. Überhaupt etwas wahrnehmen kann ich also erst, wenn etwas irgendwie Sinn für mich macht. Ohne Sinn keine sinnliche Wahrnehmung. Don Juan "hört" mehr als Castaneda in der Wüste. Castaneda ist bis dahin ein "sinnloser" Gast in dieser Welt.

Erst die subjektive "Sinnbelegung", dann die sinnliche "Wahrnehmung" - aus diesem Zusammenhang läßt sich eine Verantwortung für den Sinn ableiten. Was jedoch belege ich in einem aktiven subjektiven Akt mit Sinn? Welchen Dingen wende ich mich mit vollen Sinnen zu? Allem, dem ich mich mit vollen Sinnen absichtsvoll und intensiv zuwende, wird dadurch Sinn gegeben. "Sinn"volles zu erschaffen liegt also in der eigenen Verantwortung, in der aktiven Hinwendung zum Leben.

Genuß ist wichtig für das Erleben von Lebenssinn und damit psychologisch hochrelevant. Genieße Dein Leben, und du wirst Sinn erleben. Oder, um mit Goethe zu sprechen: *"Gedenke zu leben, wage es, glücklich zu sein."*

In diesem Sinne: Wagen Sie das Abenteuer Genuß!