

KMDD Unterrichtseinheiten für Lehrer/innen – Homeschooling geeignet

Teil 1

Das Tankmodell – Krisenzeiten überwinden

Methodendauer

Je nach Gestaltung bis zu 45 Minuten

Zielgruppe

ab der 7. Klasse

Ziele

- Krisen psychisch gesund überstehen
- Neue Tankstellen (in der Krise) finden
- Persönliche Schutzfaktoren erkennen
- Eigene Bedürfnisse erkennen (gerade in der Pubertät geht es um die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, die mit vielen Bedürfnissen einhergehen)
- Alternativen zu Suchtmittelgebrauch finden: Wenn ich meine Bedürfnisse nur noch über den Konsum erfülle, ist mein Leben sehr eingeschränkt. Wenn ich der Sucht zuvorkommen will, ist es wichtig, ein breites Repertoire an Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Beschreibung

Variante 1: Durchführung im Schulunterricht

- Der/Die Lehrer/in arbeitet an der Tafel im Plenum mit der Klasse.

Variante 2: Durchführung im Homeschooling

- Live Durchführung per Webinar-Tool oder
- Erklären Sie zuerst der Klasse die Methode (z. B. per Handyvideo). Dies ist sehr wichtig, denn die Schüler/innen wissen oft nicht, was der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Tankstellen ist und müssen hier gut angeleitet werden. Dann füllt jeder für sich ► Arbeitsblatt 1 daheim aus (sicherlich auch eine Bereicherung die Eltern miteinzubeziehen) und schickt es Ihnen zu. Sie erstellen ein großes Tankmodell mit allen Tankstellen der Schüler/innen und senden dies zusammen mit einer Erklärung wieder per Video an die Schüler/innen zurück.

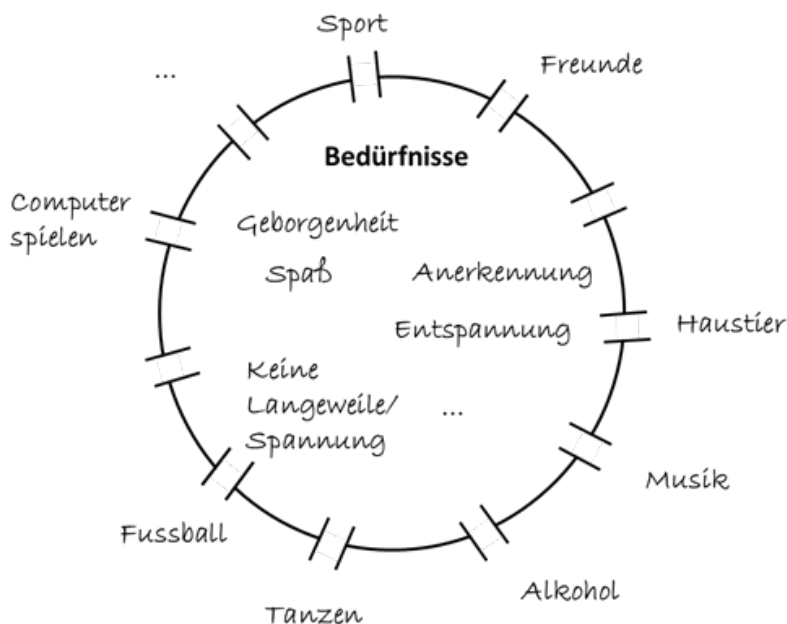
Das Tankmodell beschreibt die Dynamik und die Komplexität der Entstehung von süchtigem Verhalten. Gleichzeitig werden Möglichkeiten aufgezeigt, die den Weg in die Sucht verhindern sollen. Gerade in Krisenzeiten sind für uns alle einige wesentliche "Seelentankstellen" versiegt (Vereine, Kolleg/innen, Freunde etc.) und es lohnt sich darüber nachzudenken, welche anderen Tankstellen nun genutzt bzw. neu eröffnet werden könnten, um Krisen psychisch unbeschadet zu überstehen.

Spieleinleitung:

„Was ihr hier seht ist unser Seelentank. Diesen hat jeder Mensch. Manchmal ist er voller und manchmal leerer, das ist ganz normal und gehört zum Leben dazu. Wichtig ist aber, dass jeder für sich weiß, wie er diesen Tank füllen kann. Wir wollen diesen Tank jetzt gemeinsam ausfüllen.“

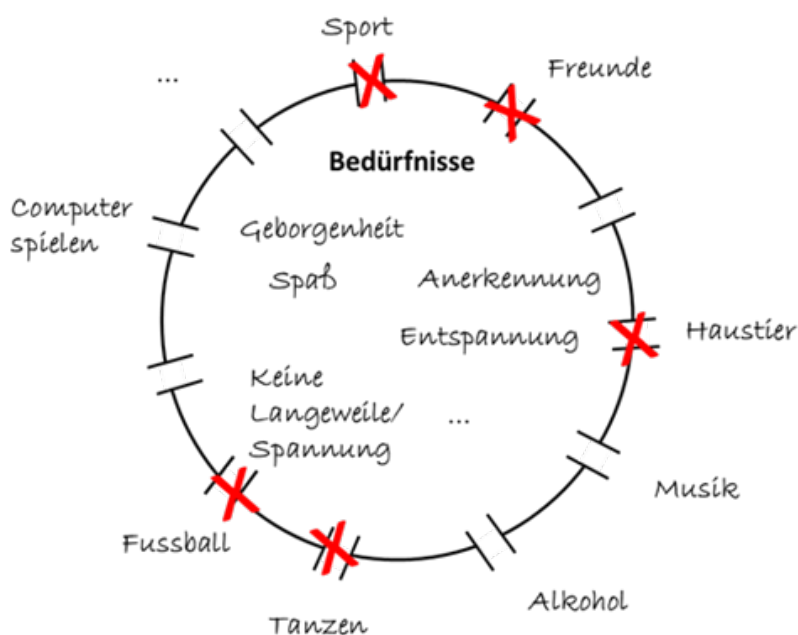
Im ersten Schritt wird das Innere des Tanks gefüllt. Hier sollen die Schüler/innen ihre **Bedürfnisse** hineinschreiben. Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Werden diese nicht erfüllt, geht es uns schlecht, unser Seelentank läuft irgendwann leer. (z.B. Liebe, Geborgenheit, Erfolg, Anerkennung, Zugehörigkeit, Gesundheit, Abenteuer, Entspannung, Kick, usw.)

Im zweiten Schritt sollen dann die entsprechenden **Tankstellen** zu den Bedürfnissen gefunden werden. Hier sollen erst einmal die Tankstellen genannt werden, die bisher die Bedürfnisse erfüllt haben. (z. B. „Freunde“ für „Anerkennung und Zugehörigkeit“, „Fußballverein“ für „Gesundheit“, „Schule“ für „Erfolg“ etc.). Es werden hier sehr wahrscheinlich auch Konsummittel/-verhalten aufgeschrieben (z. B. „Alkohol/Computerspiele“ für „Spaß“) und das ist auch erst einmal in Ordnung.



Dritter Schritt: Die Schüler/innen werden feststellen, dass manche dieser Tankstellen in der momentanen Krise nicht funktionieren. Aber auch unter normalen Umständen, kann es Situationen geben, die manche Tankstellen versiegen lassen. Dazu kann sich der/die Lehrer/in eine kleine Geschichte ausdenken:

„Was ist nun aber, wenn Paul von seinem bisherigen Wohnort wegzieht, in ein Dorf auf dem Land... Jetzt kann er kein Fußball mehr spielen, da es im Dorf keinen Verein gibt und der nächste 10 km weit weg ist. Freunde hat er auch erst mal keine mehr und gerade sind auch noch Sommerferien, so dass es schwer ist jemand neuen kennenzulernen. Party machen und Tanzen ist somit auch raus. Der Hamster ist auch noch gestorben. Was fällt euch jetzt auf?“



Es sind irgendwann nur noch ein oder zwei Tankstellen vorhanden, die angezapft werden können (darunter auch ein Suchtmittel). Der/die Lehrer/in erläutert, dass genau so Sucht entstehen kann und dass es auf eine Ausgewogenheit und Vielzahl der Tankstellen ankommt. Das ist natürlich sehr plakativ dargestellt, verdeutlicht aber sehr anschaulich, was passieren kann, wenn Tankstellen wegbrechen bzw. wie wichtig eine Vielzahl der Tankstellen ist.

Nun geht es darum, neue Tankstellen zu finden. „Was könnten neue Tankstellen sein?“ (Treffen mit Freunden via Skype/Zoom etc., Telefonieren, Malen, Stricken, Online-Kurse, neue Hobbies finden).

► Das Arbeitsmaterial finden Sie auf den folgenden Seiten

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich gerne:

KEINE MACHT DEN DROGEN Gemeinnütziger Förderverein e.V.
www.kmdd.de, sandra.hoegel@kmdd.de, 089/85 63 99 61

► **Arbeitsblatt 1: Dein Seelentank**

1. Schreibe deine Bedürfnisse in die Mitte des Tanks.
2. Finde entsprechende Tankstellen, die dir bisher deine Bedürfnisse erfüllt haben und schreibe Sie in die Tankzugänge.
3. Überlege dir neue Tankstellen, die du bisher noch nicht genutzt hast und die aktuell möglich sind.

