

TANKMODELL 1/4

Zeit: ca. 35 Minuten

Einsatzmöglichkeit: Kennenlernen anderer Fähigkeiten, Vorbereitung zur Verhaltensänderung

Ziel: Stärkung individueller Problemlösungsmöglichkeiten, Stärkung des Gruppenzusammenhaltes, Gefühlswelten

Teilnehmende: 5 – 25

Medien, Materialien: Flipchart, Filzstifte, Moderationskarten, Sprühkleber o.ä., alternativ: Arbeitsblatt: Tankmodell (4 / 4)

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
zuvor	<p>MO bereitet im Vorfeld ein Flipchart analog dem Arbeitsblatt 1 vor. Dies wird sichtbar für alle aufgehängt. Zusätzlich müssen im Vorfeld Moderationskarten analog dem Arbeitsblatt 2 beschriftet werden.</p> <p>Grüne Karten stehen für die Füllung, rote Karten für die Tankstellen.</p>	<p>Hinweis: Günstig ist die Verwendung von Sprühkleber, um im späteren Übungsverlauf das Flipchart bekleben zu können.</p>
5 min	<p>MO führt mit einem kurzen Vortrag in die Methode ein:</p> <p>„Damit ein Auto fahren kann benötigt es einen gut gefüllten Tank. Droht dieser leer zu werden, geht im Auto ein Warnsignal an > Tank mich auf, sonst bleib ich stehen. Der Motor geht aus. Du musst laufen. Jetzt haben wir hier das Glück viele Tankstellen vor Ort zu haben, um ausreichend Kraftstoff zu tanken und immer an unser Ziel zu kommen. Außerdem weist uns das Warnsignal des Autos immer rechtzeitig auf das drohende Liegenbleiben hin. Bei uns Menschen ist das ganz ähnlich. Bei uns spricht man von einem seelischen Tank. Dieser Tank muss immer gefüllt sein, damit wir funktionieren, Probleme vernünftig lösen können. Aber wie befüllen wir unseren Tank? Und vor allem: Was füllen wir in unseren Tank? Was ist unser Treibstoff? Bleiben die Tankstellen immer gleich? Haben wir evtl. sogar Tankstellen verloren? All das betrachten wir in der nächsten halben Stunde.“</p>	<p>Hinweis: Der Tank kann auch in Form eines Menschen mit einem großen Bauch > Tank (Flipchart) dargestellt werden, um den Transfer von Auto auf Mensch visuell zu erleichtern.</p>

TANKMODELL 2/4

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
10 min	<p>Der MO fragt nun die TN, was denn in einen solchen seelischen Tank gehört, sammelt die Ergebnisse und ergänzt bei Bedarf weitere wichtige Inhalte. Ist der Tank ausreichend gefüllt, fragt der MO nach möglichen Tankstellen. Wieder wird im Plenum gesammelt und durch den MO bei Bedarf ergänzt.</p>	<p>Hinweis: Den gefüllten „Seelen Tank“ kurz wirken lassen. Die TN haben bereits viel voneinander erfahren.</p>
10 min	<p>„Im Laufe der Zeit verlieren wir die ein oder andere Tankstelle. Freunde werden weniger, für Sport haben wir keine Zeit mehr,... Nun stellt sich die Frage: Wie geht ihr damit um, wenn ihr plötzlich eine Tankstelle verliert (Bsp.: Umzug > Freunde,...)?“</p> <p>Während des Erzählens nimmt der MO einige Tankstellen vom Flipchart und ersetzt einige dieser Karten durch blaue o.ä. Moderationskarten. Es bleiben offene und „unklar verschlossene“ Tankstellen > Diskussion zulassen > Erfahrungen mit den TN austauschen und ggf. notieren.</p>	<p>Hinweis: Suchtmittel werden oft als Scheinkompetenz/ Problemlöser genutzt. Fällt eine Tankstelle weg, ist es unter Umständen bequemer, das Problem zu ignorieren oder sich einfach von dem Problem abzulenken (Rauschmittel, Flucht in Web 2.0,...)</p>
10 min	<p>Nun bekommen die TN die Möglichkeit auf dem Arbeitsblatt 2 ihren eigenen seelischen Tank zu visualisieren > Was sind meine Tankstellen? Womit muss mein Tank befüllt sein? Die Ergebnisse können im Anschluss vorgestellt werden. Ein kurzes Abschlusswort des MO rundet die Übung ab.</p> <p>„Dieses Arbeitsblatt ist euer ganz persönlicher TANK. Solange ihr hier ausreichend „gute“ Tankstellen vorfindet, die euren seelischen Tank zufriedenstellend gefüllt halten, ist die Gefahr abhängig zu werden ziemlich gering. Ihr seid gewappnet für die Unwägbarkeiten des Lebens, die kleinen und großen Probleme des Alltags. Das schützt nun nicht generell vor einer Sucht, ist keine Allheilmittel, bietet aber eine stabile Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben.“</p>	<p>Hinweis: Die Vorstellung basiert auf Freiwilligkeit!</p>

TANKMODELL 3/4

Bemerkungen: Wenn ausreichend Zeit ist können die TN eigene Tanks basteln (Schuhkartons, Bastelmaterialien,...) oder aber gemeinsam einen großen „Tank“ basteln, der im Foyer,... steht und den „Riesentank“ darstellt. Dabei können die Tankstellen von außen sichtbar an den Tank angebracht werden. Hier eignen sich Schlauchstücke, die durch die Tankwand gesteckt werden, an der außenstehenden Seite eingeschnitten werden und mit laminierten „Tankstellenkarten“ bestückt werden. Den Tank selbst mit gesammelten Moderationskarten befüllen. > Guter Transfer aus der Gruppe hinaus. Dies fördert bei den TN die Kreativität und gibt Raum das Erlernte zu reflektieren.

*Quelle: Diese Methode gehört zu dem suchtpreventiven Programm: Schülermultiplikatorenseminar „Auf der Suche nach...“.
Eine ausführliche Beschreibung findet sich in dem gleichnamigen Heft der LZG-Schriftenreihe Nr. 46, www.lzg-rlp.de
Methodenbeschreibung entstand in Zusammenarbeit mit „AG Konzept“ der Präventionsfachkräfte des Landes Rheinland-Pfalz.*

RAKFUNDUS/Methoden

TANKMODELL 4/4

