

Verhaltensklaviatur

- Arbeitsblatt „Klaviatur“ für jede:n Teilnehmer:in
- Stifte

Das Klavier-Modell ist eine suchtpreventive Methode nach Gerald Koller. Jeder Mensch verfügt über individuelle Fähigkeiten und Kompetenzen, welche symbolisch als Klaviertasten gesehen werden können. Diese hochindividuelle Klaviatur bespielen wir in den verschiedensten Situationen, in denen es uns gut geht oder auch nicht. Die Tasten können somit auch als Handlungsalternativen und Bewältigungsstrategien verstanden werden. Ziel der Übung ist es, dass sich Jugendliche ihrer bunten und vielfältigen Klaviatur bewusst werden und diese beständig ausbauen und reflektieren.

Zunächst sollen die weißen Tasten der auf dem Arbeitsblatt links stehenden Klaviatur in stiller Einzelarbeit ausgefüllt werden. In diese Tasten sollen die Jugendlichen all die Freizeitaktivitäten schreiben, welche sie gern tun, wenn es ihnen gut geht. Beispiele könnten sein: Volleyball spielen, mit Freunden verabreden, Zeichnen, Musik hören, PlayStation spielen, Social Media, usw. Begrenzen Sie die Bearbeitungszeit auf etwa 5 Minuten. Sollten einzelne Jugendliche dabei nicht genügend Beispiele finden, darf die restliche Gruppe weitere Vorschläge beisteuern.

Anschließend wird die mittlere Klaviatur auf dem Arbeitsblatt betrachtet. In diese weißen Tasten sollen nun Beschäftigungen notiert werden, welchen die Jugendlichen nachgehen, wenn es ihnen nicht gut geht. Auch hier wieder einige mögliche Beispiele: Boxen, allein sein, mit der besten Freundin telefonieren, laut schreien, Tagebuch schreiben, Kiffen, usw. Punkte, welche bereits in der linken Klaviatur genannt wurden, können sich in der mittleren Klaviatur wiederholen.

Lassen Sie die Klaviatur nun kurz auf die Jugendlichen wirken:

- Wie leicht oder schwer ist es euch gefallen, Beispiele zu finden?
- Was sind eure Lieblingstasten?
- Was denkt ihr passiert, wenn es im Leben eines Menschen nur noch eine einzige Taste gibt, um mit Stress oder Problemen umzugehen?

Gehen Sie mit den Jugendlichen in den Austausch und halten Sie die wichtigsten Botschaften fest:

- Menschen gehen unterschiedlich mit schwierigen Situationen um. Jedem von uns tut etwas anderes gut. Jeder von uns hat andere Erfahrungen, was ihm oder ihr in herausfordernden Lebenslagen hilft. Je mehr Möglichkeiten und Handlungsalternativen Menschen haben, desto besser können sie mit Gefühlen, Stress oder Problemen umgehen. Sie können also, auch wenn es mal schwierig läuft, eine bunte Melodie mit ihrer vielfältigen Klaviatur spielen.
- Konsum kann für die Bewältigung von verschiedenen Lebenssituationen eine Funktion haben. Für manche Menschen bedeutet Konsum Genuss, Spaß, Auszeit, Zeit mit Freunden oder Belohnung. Für andere Menschen wird der Konsum in Krisen zu einer (vermeintlichen) Problemlösung, um sich abzulenken, Gefühle auszuhalten oder sich abzureagieren.
- Wenn ein Mensch immer weniger seiner verfügbaren Klaviertasten bespielt, dann wird der Umgang mit schwierigen Situationen zunehmend einseitig. Bei einer Abhängigkeit bleibt als einzige Bewältigungsstrategie der Konsum, um den sich dann alles dreht. Das Leben wird eintönig, weil es nur noch aus einer einzelnen Taste besteht.
- Wer vielfältig interessiert ist, aufgeschlossen für Neues ist und sich selbst gut kennt, kann auch in Zeiten, wo das Leben mal „außer Takt gerät“, auf persönliche und soziale Ressourcen zurückgreifen.

[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	

[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	
[REDACTED]	

--