

AUFTANKEN MIT DEM **TANKMODELL**



## Dieses praktische Übungsmodell zeigt, wie Sucht entstehen kann, sowie Möglichkeiten und Wege, der Suchtentwicklung entgegenzuwirken.

Machen Sie diese Übung alleine, mit Ihrem Partner | Ihrer Partnerin oder mit Ihrem Kind!  
Wenn Ihr Kind noch zu klein ist, versuchen Sie, sich in Ihr Kind hinein zu versetzen und machen Sie die Übung stellvertretend für Ihr Kind!

Wir alle haben einen sogenannten „**Seelentank**“, der im besten Fall mit genügend „**Treibstoff**“ (wie Liebe, Anerkennung, Geborgenheit,...) gefüllt ist, den wir brauchen, um uns gesund und wohl zu fühlen.

→ **Zeichnen Sie Ihren eigenen Seelentank und fügen Sie die Inhalte in Ihren Tank ein, die Sie brauchen, damit Sie sich gesund und wohl fühlen!**

Wenn Sie Ihr Leben und das Ihres Kindes betrachten, bemerken Sie, dass Ihr Tank oder der Ihres Kindes nicht immer gleich voll ist. Manchmal fühlen Sie sich voller Kraft und Zuversicht, glücklich und rundherum wohl – **Ihr Tank ist voll**. Manchmal fühlen Sie sich jedoch auch gestresst, überfordert, ängstlich, traurig oder durch das alltägliche Einerlei gelangweilt – **Ihr Tank ist vielleicht nur halb voll**. Es gibt Zeiten, in denen Sie sich ausgebrannt, hoffnungslos und verzweifelt fühlen – **Ihr Tank ist leer**.

siehe **Abbildung 1**

→ **Wie schaut es im Moment in Ihrem Tank aus? Zeichnen Sie ein, wie voll er ist!**

Es ist von Bedeutung, dass Sie Ihren Kindern früh genug wissen lassen, dass ein leerer oder halb-voller Tank, ebenso wie ein voller Tank, Teil eines gelungenen Lebens ist. In einer erfolgs- und leistungsorientierten Welt scheint dieses Wissen verloren zu gehen.

Wir sind einem leeren Tank nicht hilflos ausgeliefert. Nicht nur äußere Umstände (z.B. Gesellschaft) bestimmen die Anzahl und Qualität der Tankstellen, wir selbst haben die Möglichkeit zu gestalten. Die dazu notwendigen Fähigkeiten müssen in der Kindheit erlernt werden.

Wir müssen unseren Tank immer wieder nachfüllen – dazu brauchen wir Tankstellen.

Wenn Sie nachdenken und sich umsehen, entdecken Sie Unmengen an Möglichkeiten, aufzutanken: Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Kunst, der Verein, die Familie, die Freunde, der Sport etc.

siehe **Abbildung 2**

→ **Zeichnen Sie Ihre Tankstellen ein!**

Unsere Tankstellen sind einem ständigen Wechsel unterworfen: Manche Tankstellen versiegen, neue müssen erschlossen werden. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche schließen wir selbst und eröffnen dafür neue. Auch der Wert der Tankstellen verändert sich. Bei kleinen Kindern etwa sind die Eltern die wichtigste Tankstelle, bei Jugendlichen hingegen ist es die Gruppe der Gleichaltrigen.

„Bitte volltanken!“ funktioniert im Leben nicht. Ich muss mich bewegen (körperlich und psychisch), muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen.

### TIPP

#### Überlegen Sie:

- Wie und wo tanke ich was?
- Welche Tankstelle brauche ich für welchen Tankinhalt?
- Vergleichen Sie Ihre Tankstellen mit denen Ihres Partners/Ihrer Partnerin und Ihres Kindes: Wo sehen Sie gleiche oder ähnliche Tankstellen? Wo gibt es Unterschiede?

Abb. 1: Seelentank



Abb. 2: Tankstellen



Abb. 3: „Stoppel“



Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken wie „Stoppel“ auf unserem Tank.

Das Auftanken fällt nicht immer leicht. Wenn uns der leere Tank schon länger quält, ist die Verlockung zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, groß: Schokolade statt Liebe, Alkohol statt Erfolg, Drogen statt Abenteuer. In unserer schnelllebigen Zeit werden verschiedene Bedürfnisse häufig mit Ersatzmitteln „scheinbefriedigt“. Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken allerdings wie „Stoppel“ (Korken) auf unseren Tank. Sie verschließen den Tank, decken unangenehme Gefühle zu und verhindern, dass unsere Bedürfnisse (z.B. nach Liebe) wirklich erfüllt werden.

siehe **Abbildung 3**

Beobachten Sie, welche Stoppel sich bereits in Ihren Familienalltag eingeschlichen haben und was Sie mit diesen Stoppeln zu verdecken versuchen. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst! Nicht jeder Stoppel passt auf jeden Tank. Doch hat man den vermeintlich passenden Stoppel erst einmal gefunden und verwendet ihn immer wieder, besteht die Gefahr der Gewöhnung und es kann sich in weiterer Folge Sucht entwickeln (siehe Seiten 9–14).

Betrachten Sie das Tankmodell, so werden Sie bemerken, dass es eigentlich nicht die „guten Tankstellen“ und die „bösen Stoppel“ gibt. Vieles, das Ihnen vielleicht als Tankstelle dient, dient anderen als Stoppel und umgekehrt:

**TIPP**

- Arbeit stellt für viele Menschen eine wichtige Tankstelle dar, für den „Workaholic“ ist sie zum Stoppel geworden.
- Wir genießen ab und zu ein Glas Alkohol. Für viele unserer Mitmenschen ist der Alkohol zum lebensbestimmenden Stoppel geworden.
- Ein „gutes Essen“ ist für viele eine Tankstelle, andere versuchen so, ihren Ärger hinunter zu schlucken.

**Gesundheit ist auch die Fähigkeit aufzutanken und immer wieder neue Tankstellen zu finden!**