KLAVIERMODELL

Ziel: Alternativen zum Konsum von Sucht- oder Rauschmitteln erarbeiten. Suchtprävention.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität. Freie Fläche und Sitzgelegenheiten von Vorteil.

Dauer: ca. 20-30 Minuten.

Material: Kopiervorlage „Klaviermodell“ und ausgefülltes Beispiel + Kärtchen mit Satzanfängen aus dem **Suchtsack**.

Ablauf:
Das Klaviermodell nach Gerald Koller spielt eine Rolle in der Suchtprävention. Jede gesunde Person hat im Alltag verschiedene Tasten zur Verfügung, um das Leben zu bewältigen. Als süchtig gilt eine Person dann, wenn davon nur mehr eine Taste übrig ist, von der sie abhängig ist. Sieh dir im Vorfeld das ausgefüllte Beispiel des Klaviermodells an, damit du ein Verständnis dafür bekommst.

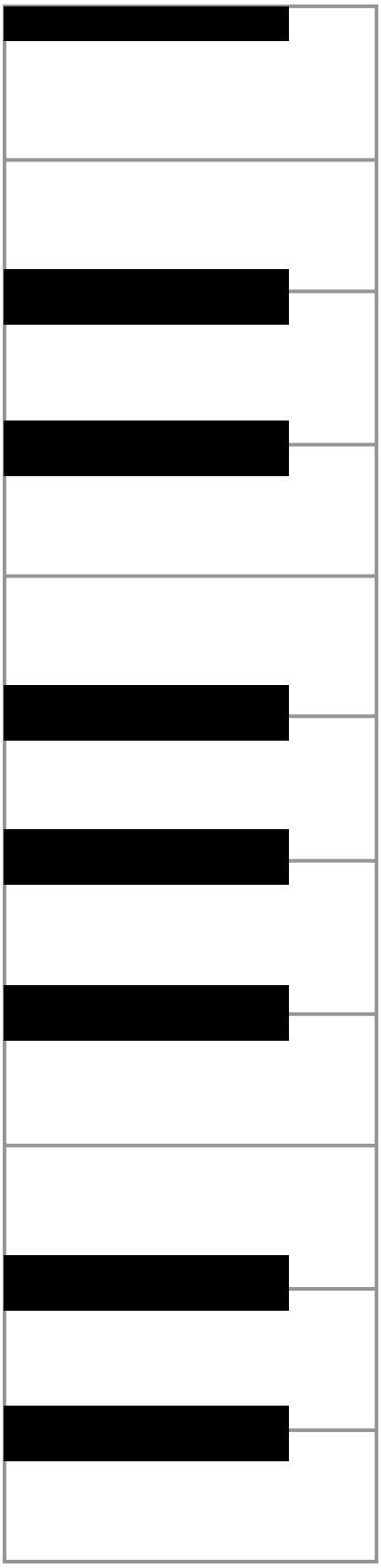
Mit dieser Übung werden die Jugendlichen dabei unterstützt, ihre individuelle „Klaviatur“ bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

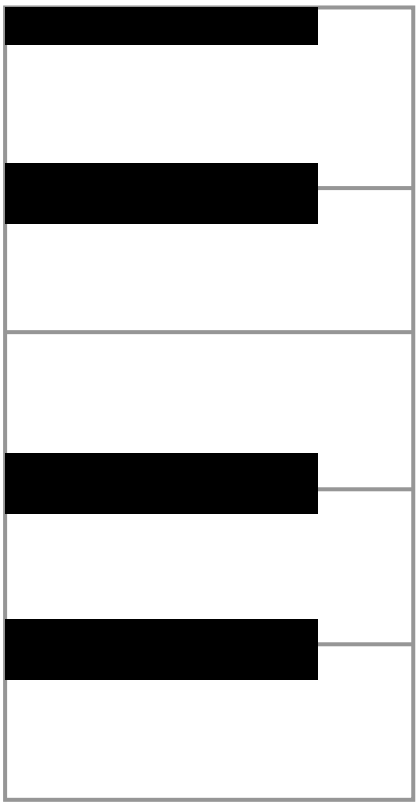
Kopiere das leere Klaviermodell ein paar Mal für deine Gruppe und lege die Kärtchen verdeckt auf einen Tisch. Alle Teilnehmenden ziehen dann ein Kärtchen. Darauf finden sie einen Satzanfang, z.B. „Wenn ich etwas Aufregendes erleben will….“ Es geht also immer darum, welche Tasten die Jugendlichen in bestimmten Situationen drücken.
Jede Person schreibt ihre Antwort auf.

Anschließend werden die Antworten gesammelt und in eine gemeinsame Klaviertastatur eingetragen. Ähnliche Antworten werden zusammengefasst.

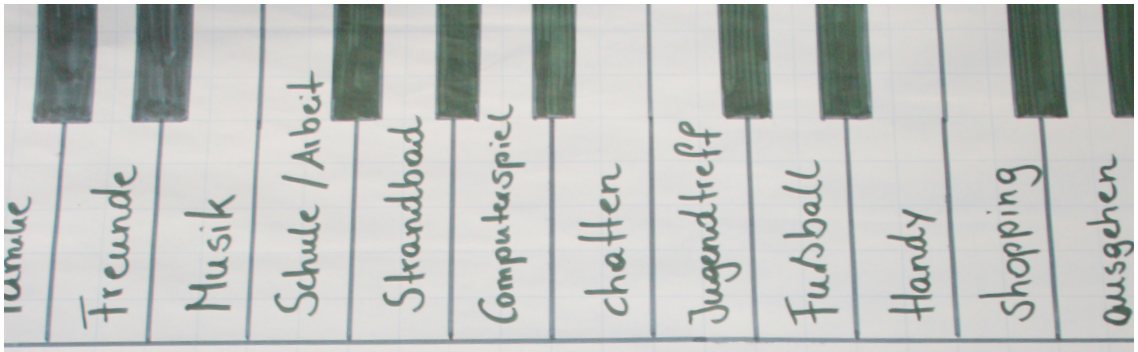
Variante: Die Teilnehmenden wählen zwei bis vier Kärtchen aus, die sie zunächst für sich beantworten. In den Kleingruppen sollten konkrete Situationen besprochen und Handlungsmöglichkeiten gefunden werden und diese in das „Klaviermodell“ eingetragen werden.

Eventuell: Zusammenfassung/Präsentation in der Großgruppe. Bei zwei Gruppen kann z.B. über Flipchart eine Zusammenführung der einzelnen Tastenmöglichkeiten visualisiert werden.

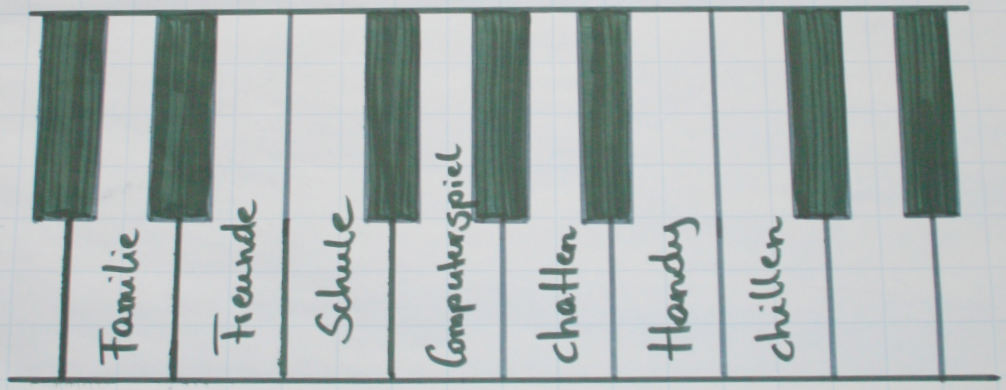




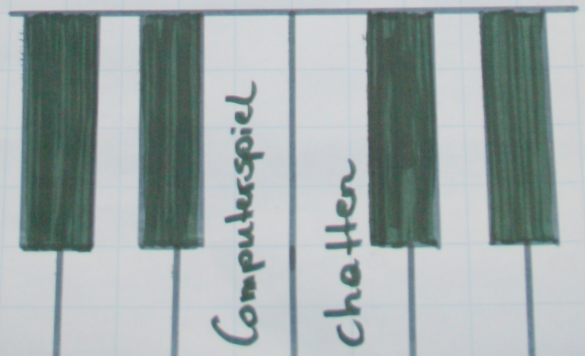
GEBRAUCH



MISSBRAUCH



ABHÄNGIGKEIT



Wenn ich ausgelassen bin ...

Wenn ich mich missverstanden fühle ...

Wenn ich gut gelaunt bin ...

Wenn ich eifersüchtig bin ...

Wenn ich zufrieden bin ...

Wenn ich Angst habe ...

Wenn ich von anderen bewundert werde ...

Wenn ich erschöpft bin ...

Wenn ich wütend bin ...

Wenn ich unsicher bin ...

Wenn ich Langeweile habe ...

Wenn ich etwas Aufregendes erleben will ...

Wenn ich ein Problem habe ...

Wenn ich mich ausgeschlossen fühle ...

Wenn ich im Stress bin ...

Wenn ich einsam bin ...

Wenn ich traurig bin ...

Wenn ich neidisch bin ...