

## Suchtentstehungsmodell:

### 1. Schritt:

Karten mit den Widerspruchspaaren „Individualität“ versus „Gemeinsamkeit“ und „Veränderung versus Beständigkeit“ werden auf den Fussboden gelegt und die Widersprüche geklärt.

**Individualität**

**Veränderung**

**Gemeinsamkeit**

**Beständigkeit**

### Annahme:

Jeder Mensch pendelt zw. Den Widerspruchspaaren hin und her. Angestrebt wird eine Balance zwischen den Polen. Wie bei einem Fließgleichgewicht gibt es Zeiten, in denen das Pendel sich mehr zur Individualität bewegt, dann erleben wir Zeiten, in denen wir der Gemeinsamkeit eine größere Bedeutung beimessen. Genauso verhält es sich mit den anderen Polen Veränderung und Beständigkeit. **Wichtig ist, dass kein Pol dauerhaft vernachlässigt wird.**

### 2. Schritt:

Aus jedem dieser Pole gewinnen wir positive Gefühle. Z.B.: „Welches positive Gefühl verbinden Sie z.B. mit Gemeinsamkeit?“

Es sollten nur die wichtigsten Gefühle genannt werden, damit das entstehende Gesamtbild nicht unübersichtlich wird. Die Gefühle werden auf grün geschrieben und den Begriffen zugeordnet.

Freiheit    Selbstbewusstsein

Neugierde    Spannung

**Individualität**

**Veränderung**

**Gemeinsamkeit**

**Beständigkeit**

Geborgenheit    Nähe

Sicherheit

Ruhe

### 3. Schritt:

Bitte stellen Sie sich vor, dass dieses Gefüge durch eine Störung erschüttert wird.

Z.B. wird mein Bestreben nach Gemeinsamkeit durch die Trennung von meinem Partner zerstört. Oder weil ich in der Klasse eine Außenseiterposition habe. Oder meine Beständigkeit wird durch den Verlust des Arbeitsplatzes erschüttert.

Bei einer Erschütterung einer Grundbestrebung verschwinden dann auch viele positive Gefühle, die ich aus dieser Bestrebung schöpfe.

Bei einer Störung der Balance werden bei uns „negative Gefühle“ ausgelöst. Bitte nenne Sie die wichtigsten.

Freiheit	Selbstbewusstsein	Neugierde	Spannung	
<b>Individualität</b>		<b>Veränderung</b>		
<b>Wut</b>	<b>Angst</b>	<b>Einsamkeit</b>	<b>Euphorie</b>	<b>Aggression</b>
<b>Gemeinsamkeit</b>		<b>Beständigkeit</b>		
Geborgenheit	Nähe	Sicherheit	Ruhe	

Die Frage ist:

Wie komme ich wieder in Balance? Wie gehe ich mit meinen negativen Gefühlen um?

- vorübergehend Schwerpunkt auf eine andere Bestrebung legen
- dann auch und nach die negativen Gefühle verarbeiten, um seel. Gleichgewicht wieder herzustellen
- Rückzug bei Trennung von Freundin, später mit Hilfe von Freunden die neg. Gefühle zu verarbeiten, um wieder in die Gemeinschaft zu kommen
- **Gestörte Bestrebung durch Suchtmittel aus zu balanzieren**
- **Negative Gefühle existieren weiterhin aber werden betäubt**
- **Gewöhnung – Automatismus**