

# Speed Dating<sup>i</sup>

Zweck: Die Klienten werden unterstützt, die Folgen ihres WEG-Verhaltens zu erkennen und sich diesen zu stellen.

Materialien: Papier und Schreibstift, Tafel bzw. Whiteboard

## SITZUNGSPLAN

Struktur: Im Anschluss an die Einleitung wird diese Gruppe in Kleingruppen von jeweils drei oder vier Teilnehmern durchgeführt.

### 1. Einleitung

Erklären Sie den Tn, dass es in dieser Übung darum geht, mehr Bewusstheit über die WEG-Seite der Matrix herzustellen und die Rolle der Folgen ihres Verhaltens besser zu verstehen. Die Teilnehmer werden darauf aufmerksam gemacht, dass es in der Natur des Autopiloten liegt, schmerzhaft Erfahrungen zu vergessen. Wir verdeutlichen, dass dies etwa so problematisch ist, wie – bildlich gesprochen – im Nebel auf einen Abgrund zuzulaufen.

### 2. Beispiele für WEG-Verhalten

Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen auf, die genügend Abstand voneinander haben sollen. Bitten Sie jede Person, wenigstens drei Beispiele für WEG-Verhalten aufzuschreiben. Es sollen jeweils ein aktuelles, ein früheres und darüber hinaus das häufigste WEG-Verhalten genannt werden.

### 3. Zitrone

Gehen Sie noch einmal die Zitronenübung durch. Dann fragen Sie die Teilnehmer, welche Panikgefühle oder Ängste sie kennen, wobei sie auch ihre Reaktionen auf diese Frage wahrnehmen sollen. Dann bitten Sie die Teilnehmer, diese Panikerfahrungen und Ängste und auch die dabei erlebten körperlichen Empfindungen auszusprechen. Nun erklären Sie, dass eine (weitere) Wahrnehmungsübung folgt, die möglicherweise schwierig, aber umso hilfreicher werden kann. Wenn es für jemanden schwierig wird, dann kann er anhalten und warten bis die Übung fertig ist. Die Übung wird in der Stille durchgeführt.

### 4. Übung

Bitten Sie die Gruppe, anzukommen und zum Einstieg zunächst an ein beliebiges Verhalten vom heutigen Tag zu denken. Bitten Sie die Tn, wahrzunehmen, was auftaucht. Dann bitten Sie sie, an ihr gegenwärtiges WEG-Verhalten zu denken und auch, was dabei aufkommt. Verwenden Sie auf beide Aspekte jeweils etwa 30 Sekunden.

Als nächstes bitten Sie die Teilnehmer, an einen Teil ihres Körpers zu denken, den sie nicht mögen, und auch dabei wahrzunehmen, wie sie nun empfinden. Nun bitten Sie sie, an eine Folge ihres WEG-Verhaltens (z.B. Alkoholkonsum) zu denken, von der Sie nicht wünschen würden, dass irgendjemand im Raum davon erfährt. Bitten Sie sie wiederum, wahrzunehmen, was bei ihnen geschieht.

Als nächstes bitten Sie die Tn, an eine ganz geheime Überzeugung, die sie über sich selber haben, von der sie aber nicht möchten, dass irgendjemand jetzt davon erfährt, zu denken, und dabei wiederum wahrzunehmen, was geschieht.

### 5. Prozess

Lassen Sie die Teilnehmer alle ihre unterschiedlichen Reaktionen sammeln, heben Sie den Zitroneneffekt hervor und das damit verbundene Bedürfnis, uns selbst zu schützen. Fassen Sie zusammen, dass wir alle das Bedürfnis haben, schmerzhaft Erfahrungen zu vergessen, und fragen Sie die Teilnehmer dann, was passieren würde, wenn sie die Konsequenzen und Folgen ihres Suchtmittelkonsums vergessen. Diskutieren Sie dies so lange wie notwendig.

## 6. Speed-Dating

Richten Sie den Raum so ein als ob ein Speed-Dating stattfinden würde (im Stehen macht es mehr Spaß). Erklären Sie den Teilnehmern, dass der Sinn dieser Übung darin besteht, leichter über die Folgen ihres Konsums sprechen zu lernen. Je leichter ihnen dies fällt, desto leichter wird es ihnen fallen, sich zu erinnern, was wiederum dabei helfen wird, die PAUSE-Taste zu finden.

Erklären Sie, dass in dieser Übung jede Person 30 Sekunden Zeit hat, um ihrem Gegenüber jeweils eine Konsequenz zu berichten, die sie selbst erlebt hat. Ermutigen Sie die Teilnehmer, mutig zu sein und sich außerhalb ihrer Komfortzone zu bewegen. Der Zuhörer soll jedes Mal die Art der Folge notieren und dabei auch hier das Schmerzniveau bzw. den Schweregrad der Folge mit 1-10 einschätzen. Als Beispiel: im Krankenhaus zu landen wäre „Gesundheit“ und „7/10“.

## 7. Wiederholungen

Der Leiter setzt jeweils das Zeitsignal und veranlasst die Teilnehmer jeweils nach 30 Sekunden zu wechseln bzw. zur nächsten Person weiterzugehen, bis alle durch sind. Je nach Zeit und Mitwirkungsbereitschaft können Sie die Übung weiterführen.

## 7. Prozess

Als nächstes fragen Sie nach den unterschiedlichen Arten von Folgen und schreiben Sie auf die Tafel. Typischerweise werden „Gesundheit“ und „Familie“ genannt werden. Zählen Sie die Beispiele jeder Kategorie aus. Fordern Sie die Gruppe auf, die Übung zu reflektieren. Fragen Sie die Tn, ob/wie es Ihnen im Übungsverlauf leichter fiel, sich mitzuteilen bzw. sich zu öffnen.

## 9. Abschluss

Erläutern Sie den Teilnehmern, dass es bei ACT darum geht, die Konsequenzen eines Verhaltens ins Hier und Jetzt zu holen statt sie zu vergessen. Je mehr sie darüber sprechen, desto leichter wird es sein, sich zu erinnern und nicht im Nebel des Vergessens in den Abgrund zu stürzen.

---

<sup>i</sup> In der Inhaltsübersicht über Link „Green Grass Effect“