

## **Unerwünschte Erfahrungen und Lösungsversuche, Einstieg**

Hinweis: Für diese Gruppe ist es wichtig, möglichst viele Beispiele zu bearbeiten. Achten Sie stets darauf, dass sich jeder Teilnehmer (Tn) in jeder Runde beteiligt. Lassen Sie ausreichend Zeit!

Zweck:

- Die Tn sollen herausfinden, was ihnen gegen den Strich geht und welche Lösungsversuche sie dem entgegenstellen
- Die Tn sollen erkennen, wie normal es ist, gegen Schmerz anzukämpfen
- Die Tn sollen erkennen, wie sie sich mit solchen Verhaltensmuster im Kreis bewegen und so in eine Fallgrube geraten

### Erklären Sie das „Was-mir-gegen-den-Strich-geht“ – Unerwünschte Erfahrungen

Erklären Sie zunächst nichts, sondern unterteilen Sie die Tafel in zwei Hälften. Über die linke Hälfte schreiben Sie „Unerwünschte Erfahrungen“, darunter „Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen die Sie nicht haben wollen“.

Fragen Sie nach Beispielen für Unerwünschtes, helfen Sie nur dann mit Beispielen weiter, wenn den Tn nichts mehr einfällt. Sammeln Sie weiter, solange es die Zeit zulässt. Konzentrieren Sie sich auf Gefühle, Gedanken, körperliche Schmerzen und Verhaltensimpulse. Dauer: 5 - 10 Minuten.

### Weitere Bearbeitung:

Wenn die Tafelhälfte mit Beispielen vollgeschrieben ist, dann fragen Sie die Tn, was sie beobachtet haben. Dann sagen Sie:

*T: Wenn ich mit dieser Liste auf den Marktplatz oder in den nächsten Laden ginge und die Leute fragen würde, ob sie das auch erleben und kennen, was wäre wohl die Reaktion? Wenn man fragen würde, wann zuletzt so etwas der Fall war, was würden die Menschen antworten?*

Zeigen Sie anhand der Antworten auf, dass es sich um normale Erfahrungen handelt, die zum Leben gehören. Fügen Sie anschließend das Wort "Normal" unter den Beispielen hinzu.

### Erklären Sie Fixits/Lösungsversuche

Als nächstes schreiben Sie das Wort "Fixits/Lösungsversuche" als Überschrift der rechten Tafelhälfte an. Darunter sammeln Sie Verhaltensweisen, mit denen wir unerwünschte Erfahrungen reduzieren, beseitigen, vermeiden oder ihnen entkommen wollen.

Fragen Sie nach Beispielen für solche Verhaltensweisen. Sammeln Sie insbesondere auch Beispiele mit „normalen“ Verhaltensweisen wie Essen, Ablenkung, Beschuldigen, Bewerten, Aufschieben usw. Schreiben Sie die Tafel wieder voll, solange es die Zeit zulässt. Dauer: 5- 10 Minuten.

Prozess:

*T: Wenn ich auch mit dieser Liste auf den Markt oder in den nächsten Laden ginge und die Leute fragen würde, ob sie das auch getan haben, was käme wohl als Reaktion?*

Die meisten Personen werden zustimmen, dass die meisten Leute die meisten dieser Lösungsversuche oder Fixits zumindest ausprobiert haben (Selbstverletzungen vielleicht ausgenommen). Schreiben Sie auch unter diese Spalte das Wort "Normal".

Oben zeichnen Sie dann einen großen Pfeil vom Block „Unerwünschtes Erleben“ zum Block „Fixits/Abhilfen“. Fragen Sie die Tn, was sie beobachten. Wenn aus den Antworten die kurzfristige Wirksamkeit dieser Verhaltensweisen deutlich geworden ist, beschriften Sie den Pfeil mit „es funktioniert“.

### Autopilot:

Erläutern Sie, dass dies die Aufgabe des Autopiloten ist. Seine Aufgabe ist es, Dinge, die zur Belastung werden könnten, aufzuspüren und für uns in Ordnung zu bringen. Bringen Sie Beispiele, dass wir solche Dinge auch im Alltag dauernd tun – wir schalten das Licht an, öffnen Türen, kochen Kaffee. Unser Autopilot macht uns das Leben leicht.

*T: Also, was ist der Haken, wenn dies alles so normal ist? Was fehlt?*

Lassen Sie wieder herausarbeiten, dass die Fixits/Abhilfen, wenn man sich nur allein auf sie verlässt und es übertreibt, auf lange Sicht zu mehr unerwünschten Erfahrungen führen. Jedes übertriebene Verhalten wird auf Dauer zum Problem. Zeichnen Sie einen weiteren Pfeil von den unteren Fixit-Spalte zur „Unerwünschtes“-Spalte und beschriften Sie den Pfeil mit "mehr".

### Sich die eigene Grube graben:

Dann verbinden Sie die beiden Pfeile in einem großen Kreis und malen nach und nach eine Spirale, die immer enger wird, bis sie nach ein paar Umdrehungen zum großen Punkt in der Tafelmitte wird. Deuten Sie auf den Punkt und fragen:

*T: Was ist dieser Punkt?* Es ist unwahrscheinlich, dass Ihnen die Tn antworten können, also sagen Sie selbst: *T: Schließlich ist das der Spielraum der Ihnen vom Leben bleibt...*

Wenn Sie möchten, lassen Sie an dieser Stelle mögliche Folgen des Drogen- oder Alkoholkonsums (bzw. des jeweiligen Problemverhaltens) benennen, andernfalls fahren Sie einfach fort.

Erzählen Sie die Metapher vom Menschen-in-der-Grube und deuten Sie dabei Schaufelbewegungen an. Spielen Sie mit der Metapher, und wenn die Klienten nach Wegen suchen herauszukommen, machen Sie sie darauf aufmerksam, dass man sich nicht aus einer Grube befreien kann, indem man einen Tunnel gräbt. **Lassen Sie erkunden, was die Alternative sein könnten, ohne selbst die Antwort zu liefern. Verwenden Sie je nach eigener Vorliebe die Treibsand-, die Faust-im-Krug- oder eine andere Metapher, die für die Gruppe passt.**

Schließen Sie mit den Paradoxien:

- So, wie es läuft, läuft es nicht.
- Je mehr Sie versuchen, herauszukommen, desto enger wird es

### Wieder einmal: Wahrnehmen und Bemerken

Kommen Sie schließlich wieder auf das Wahrnehmen und Aufmerksamwerden zurück und fragen Sie die Tn, wie lange es dauerte, bis sie bemerkten, dass ihr Leben nicht mehr in Ordnung war. Fördern Sie die Vorstellung, dass wir im Autopiloten festhängen, wenn wir nicht häufiger Wahrnehmen und aufmerksam werden. Dies gilt für alle seelischen Probleme, nicht nur für Sucht (oder was auch immer). Es ist Teil unserer genetischen Struktur, Kurzfristiges statt Langfristiges zu bevorzugen.

Autopilot – verwenden Sie nun etwas Zeit auf weiter gefasste Beispiele unserer Kultur wie das Streben nach Glück, Umweltprobleme, Übergewicht, Medizin. Weisen Sie darauf hin, dass wir die ganze Zeit auf Autopilot laufen, vor allem, wenn die langfristigen Folgen zu weit entfernt sind, um den Schalter umzulegen. Weisen Sie auf hin Beispiele hin, in denen der Autopilot generell nützlich oder auch nicht nützlich sein kann.

### Fassen Sie zusammen:

Schließen Sie mit dem Hinweis darauf, dass die Tn den Autopilot erst ausgeschaltet haben, NACHDEM die Folgen wirklich drastisch geworden waren, und sie dies in die Behandlung geführt hat. Erklären Sie, dass es beim Wahrnehmen und Bemerken darum geht, zu lernen, sich zu ändern, noch bevor die Folgen wirklich drastisch werden. BEVOR ihr Leben zerstört wird.

Laden Sie die Tn dazu ein, zu üben, eigenes WEG-Verhalten wahrzunehmen.