

Das Tankmodell

Eine kurze Erklärung

Das Tankmodell geht davon aus, dass der Mensch eine Art „Seelentank“ in sich trägt. Dieser Tank sollte mit „Dingen“ gefüllt sein, die es uns ermöglichen uns gut zu fühlen.

Den Schülern fällt es meist leicht einige, für sie wichtige Tankstellen zu benennen an denen sie ihren positiven „Gefühlstreibstoff“ beziehen. Diese können z.B. sein: Sport treiben, mit Eltern Zeit verbringen, Freunde treffen, Musik hören, Computer spielen, Filme anschauen, usw.

Im Gespräch und der bildlichen Darstellung des „Seelentanks“ und der „Tankstellen“ anhand eines Plakats wird deutlich, dass es auch Schwankungen im „Tank“ gibt. Der Umgang mit diesen Schwankungen muss geübt sein.

Eine mögliche Ursache zur Suchtentstehung könnte sein, dass jemand zuwenig „Tankstellen“ hat und zuwenig „Gefühlstreibstoff“ im Tank ist. Meist fallen mehrere Tankstellen gleichzeitig aus (Kettenreaktion) und es steigt die Gefahr sich kurzfristig Ersatz durch Genuss- und Rauschmittel zu verschaffen.

Eine weitere Ursache zur Suchtentstehung erklärt sich durch das Tankmodell. Kann jemand sich nur an einer Tankstelle leicht mit „Gefühlstreibstoff“ versehen, steigt die Gefahr alle anderen Tankstellen zu vernachlässigen (ausweichendes Verhalten) und sich immer öfter an eben nur dieser einen „Tankstelle“ aufzutanken. Das kann zu einer Sucht nach dieser einen „Zapfsäule“ führen.

Das Tankmodell veranschaulicht, dass es bei vielen offenen „Tankstellen“ möglich ist sich vor Sucht zu schützen. Dazu muss dem Schüler bewusst sein, welche „Tankstellen“ er nutzt und wie er sie sich erhalten kann (z.B. sich dem Streit mit der Freundin zu stellen, sich Hilfe holen, Anforderungen eben nicht auszuweichen).