



KÖNIG



LERNMATERIALIEN
von Alma Lares
www.filmwerk.de





Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie [hier](#).

Deutschland 2021

Animierter Kurzdocumentarfilm, 5 Min.

Regie: Emily Ufken, Alexander Conrads

Drehbuch: Alexander Conrads, <https://www.alexanderconrads.com/>

Zeichnungen: Emily Ufken, <https://www.cogpsych.uni-konstanz.de/people/>

Animation: Emily Ufken, Alexander Conrads

Musik: Simon Conrads

Editing/Sound Design: Alexander Conrads

Zur Autorin:

Alma Lares

Freiberufliche psychologische Beraterin (Master of Counseling, KathO NRW), Theaterpädagogin BuT©, Sandspieltherapeutin (DGST), Theologin und Anglistin (1. und 2. Staatsexamen), Weiterbildungen in Gewaltfreier Kommunikation nach den CNVC-Qualitätskriterien, ein Jahrzehnt Erfahrung mit Schulungen zur Prävention von (sexuallisierten) Gewalt (<https://sandspiel-muenster.de/> und <https://olm-oroboros.de/>)

Lernmaterial ISBN 978-3-943988-10-9 (Oroboros Ludens Mundi®)

Gliederung

01	Auszeichnungen und Preise.....	03
02	Stichworte.....	03
03	Einsatzmöglichkeiten	03
04	Kapiteileinteilung des Films	03
05	Kurzcharakteristik von KÖNIG.....	03
06	Hinweise zum Einsatz der Lernmaterialien.....	03
07	Hintergrund zum Film KÖNIG.....	04
08	Anregungen für den Einstieg und die Weiterarbeit mit KÖNIG (M01, M02).....	05
09	Arbeit mit Symbolen, Bildern und der Timeline (M03).....	07
10	Inneres Team: Rollenspiel und Stuhlarbeit (M04).....	09
11	Genogramme in der Suchttherapie – Ein mehrgenerationaler Blick auf Suchterkrankungen.....	10
12	Unstillbarer Suchthunger versus nährende Resilienz: Pentagramm-Modell zu fünf menschlichen Urverhaltensweisen und ihren angstgesteuerten Folgen (M05).....	11
13	Literatur und Weblinks mit weiterführenden Informationen und Hilfen	13
14	Weitere kfw-Filme zur »Sucht«	14
	M01 Arbeiten mit Screenshots – Set mit acht Bildern aus KÖNIG	15
	M02 Information »Spannungsdreieck der Sucht« und Beobachtungen zur Sucht aus KÖNIG.....	17
	M03 Tiersymbole aus KÖNIG – Verhaltensweisen, Kraftquellen und Hoffnungsträger	18
	M04 Inneres Team: Vorbereitung für ein Rollenspiel oder eine Stuhlarbeit zu inneren Anteilen	19
	M05 Pentagramm-Modell menschlicher Urverhaltensweisen	20

01 Auszeichnungen und Preise

Flensburger Kurzfilmtage 2021 (Lobende Erwähnung der Jury) ♦ Göttinger Kurzfilmfestival 2021 (Sonderpreis der Jury) ♦ Internationale Kurzfilmwoche Regensburg 2022, REGARD ♦ Saguenay International Short Film Festival 2022 ♦ International Film Festival ZOOM - ZBLIZENIA 2022 ♦ Jung und Abgedreht 2022 (1. Platz & Publikumspreis) ♦ Niederrhein Filmfestival 2022 (Lobende Erwähnung) ♦ Open Eyes Filmfest Marburg 2023 (3. Platz) ♦ Kurzfilmspiele Konstanz 2023 (Publikumspreis)




02 Stichworte

Sucht ♦ Glücksspiel ♦ Internetsucht ♦ Spielsucht ♦ Suchtverhalten ♦ Prävention von Sucht ♦ Therapie ♦ Glücksgefühle ♦ Drogen ♦ Krankheit ♦ Abhängigkeit ♦ Suchtpotential durch digitale Medien ♦ Genogramm ♦ Pentagramm-Modell menschlicher Urverhaltensweisen ♦ Arbeit mit Symbolen ♦ Hoffnung

03 Einsatzmöglichkeiten

- alle Schulformen, insbesondere Berufsschulen und Berufskollegs ab Jg. 8 (ab 13 J.), z. B. in den Fächern Sozialwissenschaft, ev. u. kath. Religion, Ethik, Philosophie, Biologie und Politik, Projekttag
- Jugendarbeit und Erwachsenenbildung
- Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Fortbildungen zur Prävention von Glücksspielsucht bzw. Sucht

04 Kapiteleinteilung des Films

Kapitel	Timecode (TC)	Inhalt	Screenshot
1	00:00–01:35	In der Klinik »Lebenswiese«: Wie alles begann ...	
2	01:35–03:31	Gefangen in der Glücksspielsucht	
3	03:31–05:00	Wendepunkt: Vom »King of Gambling« zum Lebenskönig	

05 Kurzcharakteristik von KÖNIG

Der Ich-Erzähler der handgezeichneten Kurzdokumentation berichtet über seinen schleichenden Werdegang zum pathologischen Glücksspieler. Er gewährt aus der Rückblende während seines Klinikaufenthaltes den Zuschauenden einen intimen Einblick in die Entwicklung seiner psychischen Erkrankung und die für ihn verheerenden Konsequenzen seines Suchtverhaltens.

06 Hinweise zum Einsatz der Lernmaterialien

Aufgrund der aktuellen Erlasse in verschiedenen Bundesländer zum Gendern wird in diesem Lernmaterial auf eine Darstellung von Genderzeichen verzichtet, um den formalen Anforderungen in jedem Bundesland für Bildungsmaterialien genügen zu können. Die Entscheidung dafür ist mir als Autorin nicht leichtgefallen, weil ein Genderzeichen für mich persönlich sichtbar macht, dass unser Leben bunt ist und Pluralität sowie Diversität von Lebensformen bewusst gewürdigt werden.



Pathologische Glücksspielsucht oder Internetsucht sind häufig übersehene, ernsthafte Suchterkrankungen. Suchterkrankungen sind gepaart mit Schuld- und Schamgefühlen. Von Sucht betroffene Personen verleugnen vor sich selbst und vor anderen, dass sie eine Suchtproblematik haben. Der Film KÖNIG bietet mit dem Originalton der von Sucht betroffenen Hauptfigur einen intimen Zugang zur Thematik. Fingerspitzengefühl und ein geschützter, bewertungsfreier Raum sind wichtig, um sich mit dem Thema Sucht auseinandersetzen zu können und sich ggf. auch eigener Gefährdungspotentiale bewusst zu werden. So halte ich es für wichtig, mit dem Film nicht im üblichen, schulischen Unterricht zu arbeiten, sondern für einen geschützten und sicheren Rahmen zu sorgen. Des Weiteren ist es empfehlenswert, die Gruppengröße auf 16 Personen zu begrenzen und mit allen Teilnehmenden Vereinbarungen für einen sicheren Ort vorab zu klären und gemeinsam zu treffen, z. B. sich verbindlich darüber zu verständigen, dass Mobilfunktelefone nicht mit in den Raum genommen und Gespräche vertraulich sowie ohne Be- und Verurteilungen miteinander geführt werden.

07 Hintergrund zum Film KÖNIG

Mit dem pathologischen Befund der Glücksspielsucht ist der Regisseur und Drehbuchautor von KÖNIG Alexander Conrads durch seinen automatenspielsüchtigen Freund konfrontiert worden, dessen reale Geschichte und ein Interview mit ihm die Grundlage für die fünfminütige, animierte Kurzfilmdokumentation bilden.

Rund um die Originaltöne des Interviews hat die Künstlerin, Mitregisseurin und damalige Psychologiestudentin Emily Ufken Szenenbilder gezeichnet, coloriert und zusammen mit Alexander Conrads animiert. Entstanden ist ein berührendes und intimes Porträt eines spielsüchtigen Menschen, das „die Schrecken des pathologischen Glücksspiels darstellt und gleichzeitig die Hoffnung aufzeigt, die trotz allem bleibt.“¹

Die künstlerische Entscheidung, die von Spielsucht betroffenen Menschen durch menschliche Tierfiguren darzustellen, hat sich im Laufe der eineinhalbjährigen Arbeit am Film allmählich herauskristallisiert. Ähnlich wie in Fabeln symbolisieren die dargestellten Tiere unterschiedliche, menschliche Charaktereigenschaften und stehen gleichzeitig für Jedermann und Jedefrau, die von Sucht betroffen sein können. Die Wahl des Bären für die filmische Hauptfigur folgt einer Mischung aus unbewussten, intuitiven Malprozessen und bewussten Entscheidungen bezüglich der Qualitäten eines wilden Bären und seiner Verniedlichungstendenz durch uns Menschen zum weltweit angesagten Kuscheltier »Teddybär«.

Durch die Zeichnung von Tierfiguren umschiffte die Künstlerin die Qual der Wahl eines bestimmten Geschlechtes bei der Illustration von pathologisch süchtigen Menschen. Sucht in ihren unterschiedlichsten Ausprägungen kann jeden Menschen betreffen, sei es weiblich, männlich, divers oder transgener.

Auch wenn der Bär durch die Hinterlegung des Originaltons einer Baritonstimme männlich wirkt, könnte vom äußeren Erscheinungsbild der Spezies Bär nicht auf den ersten Blick und unmittelbar geschlossen werden, ob es sich um ein männliches oder weibliches Wesen handelt.

Heinz-Peter Röhr, Autor mehrerer psychotherapeutischer Bücher auf der Grundlage seiner jahrzehntelangen Arbeit mit Suchtmittelabhängigen in der Fachklinik Fredeburg/Sauerland, beschreibt Suchtkranke als „Symptom einer süchtigen Gesellschaft, die ihren Hunger nicht wirklich befriedigen kann“ und erklärt, dass das „Suchtproblem ... in allen gesellschaftlichen Schichten“ auftritt und „keine Frage der Intelligenz“ sei, es „sind alle gefährdet“.²

Die Homepage des Bundesgesundheitsministeriums gibt Auskunft über die statistisch erfassten Süchte in Deutschland:

„Drogen und Suchtmittel verursachen in Deutschland erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme: Nach repräsentativen Studien (insbesondere Epidemiologischer Suchtsurvey 2021) rauchen 11,6 Millionen Menschen, 1,6 Millionen Menschen sind alkoholabhängig und Schätzungen legen

¹ Zitat aus dem Regiestatement des zweiseitigen Infosheets zum Film KÖNIG. In einem Videogespräch am 24. Mai 2024 gab Emily Ufken Einblick in die 1,5 Jahre dauernde Produktion des Films. Die so erhaltenen Hintergrundinformationen sind in die Ausarbeitung des Lernmaterials mit eingeflossen.

² Röhr (2023), S. 11.

nahe, dass bei 2,9 Millionen Menschen ein problematischer Medikamentenkonsum vorliegt. Rund 1,3 Millionen Menschen weisen einen problematischen Konsum von Cannabis und anderen illegalen Drogen auf. Etwa 1,3 Millionen Menschen haben eine Glücksspielbezogene Störung (Glücksspiel-Survey 2021). Auch eine exzessive Internetnutzung kann zu abhängigem Verhalten führen: Es ist davon auszugehen, dass in Deutschland etwa 560.000 Menschen onlineabhängig sind.“³

In dem Suchtsurvey von 2021 sind noch nicht die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf eine suchtproblematische Nutzung digitaler Medien umfänglich statistisch erfasst. Eigene Beobachtungen lassen vermuten, dass wir uns gesamtgesellschaftlich in allen Schulformen mit der dunklen Seite der Digitalisierung noch werden befassen müssen. Hierbei sind die Bildungseinrichtungen gefragt, das Suchtpotential des Internets präventiv in den Blick zu nehmen. Speziell zum Online-Glücksspiel bemerkt der *Glücksspielsurvey* von 2023 zur Präventionsarbeit in der Ergebnisdiskussion: „Vor allem beim Online-Glücksspiel besteht hier noch ein erheblicher Entwicklungsbedarf, z. B. hinsichtlich der Früherkennung von Problemspieler*innen und einer dann folgenden angemessenen Intervention.“⁴

Im Abspann von KÖNIG wird die Zahl von 200.000 pathologisch Glücksspielsüchtigen genannt.⁵ Ebenso wird auf die für die Betroffenen hochproblematische Verschuldung hingewiesen. Im Vergleich zu anderen Süchten liegt die Verschuldung bei pathologisch Glücksspielsüchtigen am höchsten.⁶

08 Anregungen für den Einstieg und die Weiterarbeit mit KÖNIG (M01, M02)

Einstieg (M01)

Für den Einstieg nach dem ersten Schauen des Films ist M01 „Arbeiten mit Screenshots“ gedacht. Zwei mal vier Szenenbilder finden sich unter M01 für den einseitigen Ausdruck. Drucken Sie so viele Szenenbilder aus wie Sie Teilnehmende (TN) haben, z. B. bei 16 TN wird M01 zweimal ausgedruckt.

Legen Sie die Bilder im Raum aus und bitten Sie die Teilnehmenden sich ein Bild, das sie anspricht, auszusuchen. Wenn sich mehr als zwei Personen bei dem Beispiel »16 TN« das gleiche Bild nehmen möchten, bitten Sie darum, sich ein anderes Bild zu suchen, das noch frei ist. Es geht darum, dass sich diejenigen zusammensetzen, die das gleiche Bild in Händen halten, um sich in einer Zweier-Murmelrunde (ggf. Dreierunde bei ungerader TN-Zahl) erst über das Szenenbild und, wenn gewünscht, über die eigenen Eindrücke zum Film auszutauschen. Denken Sie bitte daran, eine der Zielgruppe angemessene Zeitangabe für den Austausch zu geben. Auch der zeitliche Rahmen zur Orientierung spielt bei der Thematik Sucht eine wichtige Rolle.

Impulsbeispiel für die Bildsuche:

Welches der acht Bilder löst bei mir ein (intensives) Gefühl, einen (intensiven) Gedanken und/oder eine (intensive) Erinnerung aus?

Anregung für die Leitung:

Damit sich die Teilnehmenden im geschützten Rahmen miteinander austauschen können, vereinbaren Sie zu Beginn mit der Gruppe, wie alle so respektvoll miteinander umgehen, dass sich alle sicher sein können, dass Geäußertes in der Gruppe verbleibt und ein geschützter Raum von allen mitgetragen wird.

Empfehlung für die Leitung während der Murmelrunden:

Beobachten Sie die einzelnen Teilnehmenden empathisch, jedoch ohne, dass Sie von Gruppe zu Gruppe gehen und so ggf. Gesprächssequenzen mithören könnten. Die Murmelrunden sollen ermöglichen, sich ohne Leitung austauschen zu können. Allerdings, je nach Altersgruppe und nach Ihrer Vertrautheit mit den Teilnehmenden, können Sie aufgrund Ihrer empathischen Beobachtungen ggf. einschätzen, welche Personen über Gesten und Mimik unangenehme Gefühle hegen und möglicherweise ein eigenes Thema mit Sucht

³ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen>.

⁴ *Glücksspielsurvey* 2023, S. 51. https://www.isd-hamburg.de/wp-content/uploads/2024/03/Gluecksspielsurvey_2023.pdf. Das Gendersternchen gehört zum Zitat und wird daher nicht verändert.

⁵ Die Hochrechnung beruht auf statistischen Erhebungen der vergangenen Jahre, z. B. auf dem *Glücksspielsurvey* des Instituts für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD, Hamburg). Seit der Fertigstellung des Films im Jahr 2021 liegen aktuellere Daten aus dem Jahr 2023 vor. Im *Glücksspielsurvey* 2023 werden die Veränderungen im Vergleich zur 2021 Erhebung dargestellt, vgl. S. 45-50. https://www.isd-hamburg.de/wp-content/uploads/2024/03/Gluecksspielsurvey_2023.pdf.

⁶ Vgl. Meyer (2024), S. 83.



haben. Dokumentieren Sie für sich Ihre Beobachtungen während des Einstiegs und der Weiterarbeit mit dem Film, um sich bei Bedarf selbst an fachlich versierte Beratungsstellen zu wenden und ein mögliches, weiteres Vorgehen zur Prävention und Unterstützung reflektieren zu können.

Weiterarbeit: Aufklärung zur Suchtentwicklung und Information »Spannungsdreieck der Sucht« (M02)

Es gibt Wissenslücken und Irrtümer zum Thema Spielsucht. Der spielsüchtige Bär erzählt von der schleichenden Suchtentwicklung. Ein Weg, um Wissenslücken zu füllen, könnte eine Sammlung der Stichworte sein, die der Bär schildert. Hier sind 22 Beispiele aufgeführt.

- pathologischer Glücksspieler (TC 00:10)
- keine Arbeit (TC 00:36)
- Spaß und Langeweile (TC 00:46)
- Kokain (TC 00:53)⁷
- Unbegrenzte Anwesenheit in der Spielothek (TC 01:15)
- Keine Perspektive im Leben (TC 01:27)⁸
- Schnelles Glück durchs Spielen (TC 01:33)
- Innerer Zug (TC 01:38)
- Anspannung und Wärme im Kopf (TC 01:46)
- Verbeißen (TC 01:51)
- Tunnelblick (TC 01:56)
- Sucht entsteht schleichend u. unterbewusst (TC 02:19)
- Arbeiten, um zu spielen (TC 02:35)
- Einsamkeit und Isolation (TC 03:02)
- Zocken lieber als soziale Kontakte (TC 03:12)
- Lügen (TC 03:16)
- Kontrollverlust (TC 03:23)
- Alkohol, in Form der Bierflasche (z. B. TC 03:31)
- Suizidgedanken (TC 03:36)
- Selbsthass (TC 03:47)
- Aggression und Gewalt (TC 03:52)
- Sucht immer da, immer gefährdet (TC 04:00)⁹

Ergänzend bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zwei Tests an, einen **Selbsttest** zum eigenen Spielverhalten und einen **Wissenstest**, der verständliche Erklärungen zur Glücksspielsucht liefert und über gängige Irrtümer aufklärt: <https://www.check-dein-spiel.de/tests/>.

»Spannungsdreieck der Sucht«

Bernhard van Treeck erklärt im Drogen- und Sucht-Lexikon das »Spannungsdreieck der Sucht«, das den Einfluss dreier Faktoren auf die Suchtentwicklung eines Menschen zusammenfasst: 1. Die Art der Droge (engl.: *drug*), 2. die individuelle Disposition der gefährdeten Person (*set*) und 3. die Lebensumgebung (*setting*).¹⁰ Mit einer kurzen Beschreibung des »Spannungsdreiecks der Sucht« ist M02 so konzipiert, dass die aus KÖNIG gesammelten Stichworte den drei Ecken des »Spannungsdreiecks der Sucht« zugeordnet werden können.

⁷ Vgl. das Kapitel „Verschiedene Arten von Suchterkrankungen und ihre Ausprägungen“ bei Röhr (2023), S. 171-175. Hier werden die Merkmale und Phasen der Entwicklung der Alkoholkrankheit nach Jellinek beschrieben, die sich auf andere Süchte zum Verständnis der Suchtentwicklung übertragen lassen: Vorphase: Erleichterung durch den Konsum, der gesteigert wird. Folge ist die Stimmungsverbesserung durch das Suchtmittel. Anfangsphase: Das Suchtmittel wird selbst zum Problem, Angst vor Entdeckung führt zum heimlichen Konsum. Schuldgefühle werden mit Suchtmittel bekämpft. Kritische Phase: Sucht ist zur Krankheit geworden. Eine Kontrolle ist den Betroffenen nicht mehr möglich. Der Verlust der Kontrolle ist zentral für die Suchterkrankung. Chronische Phase der Alkoholsucht: Zunehmende Vergiftung des Körpers, die bis zur Alkoholpsychose führen kann.

Es kommt bei Suchterkrankungen nicht selten zu suchtbezogenen Komorbiditäten, also zur Hauptdiagnose weitere stoffgebundene oder nicht stoffgebundene Süchte, vgl. *DHS Jahrbuch Sucht* 2024, S. 180-184.

⁸ Röhr (2023) charakterisiert die Suchterkrankung als eine „Sinnkrankheit“ (S. 48) und erklärt das hohe Risiko der Rückfälligkeit, wenn die betroffene Person ihrem Leben keine wirklich tragende Sinnhaftigkeit verleiht. Eine Therapie und lebenslange Abstinenz können erst dann erfolgreich sein, wenn sich Suchtkranke auf der Basis „einer gründlichen Bilanzierung des bisherigen Lebens“ der eigenen Situation „schonungslos und ehrlich“ stellen (S. 50).

⁹ Ein suchtkranker Mensch erlebt seine Sucht als Knast, in dem ohne Unterbrechung das Suchtmittel ihn terrorisiert sowie körperlich und seelisch foltert. Röhr (2023) schildert: „Suchtkranke, die sich entschieden haben, dass sie nicht mehr in diesen Knast wollen, erleben ihre Abstinenz als Freiheit. Abstinenz ist das höchste Gut, die Basis für ein selbstbestimmtes Leben. ... Der Königssatz der Therapie lautet: **Nicht die Probleme machen krank, sondern wie man mit ihnen umgeht!** Abstinenz wird nicht mehr als Einschränkung erlebt ..., sondern als Gewinn: **Abstinenz ist das wertvollste Geschenk, welches ich mir selbst jeden Tag von Neuem mache. Abstinenz ist meine Freiheit, ich gehe nicht mehr freiwillig in den Suchtknast!**“ (S. 120-121).

¹⁰ Van Treeck (2004), S. 554-555.

09 Arbeit mit Symbolen, Bildern und der Timeline (M03)



Tiersymbole aus KÖNIG (Abb. 1)



Abb. 2: »Teufelskreis« als Element der Timeline (s. Abb. 4), Koffer mit Symbolen (Abb. 3), Fotos von Alma Lares

Die von Sucht betroffenen Menschen werden im Film als vermenschlichte Tiere dargestellt. Emily Ufken berichtete im Gespräch, dass es ihr wichtig gewesen sei, Wildtiere zu verwenden, die neben ihren unterschiedlichen, tierischen Eigenschaften, z. B. Gefährlichkeit (Bär, Nashorn), Schnelligkeit (Leopard), Stärke und Selbstbehauptung verkörpern. Die Tiersymbole weisen im Film, wie es Symbole als sichtbare Erkennungszeichen von ihrer Bedeutung her tun, auf eine unsichtbare geistige und seelische Wirklichkeit der Suchterkrankten hin. Gleichzeitig können die Tiere als Kraftquelle, Hoffnungsträger und Ressource fungieren.

Symbole und die mit ihnen verbundenen Bilder, die wir erlebnishaft mit unseren Sinnen begreifen, fassen sozusagen auf einen Blick unsere vielschichtige und multidimensionale Realität zusammen. Symbole vermögen oft besser als Worte, unser innerpsychisches und meist unbewusstes Universum in unser Bewusstsein zu übersetzen. Symbole können als Dolmetscher der Seele angesehen werden. Der Film KÖNIG lebt von vielfältig eingesetzten Symbolen.



Abb. 4: Timeline



KÖNIG TC 01:32

Ein Symbol taucht in den fünf Minuten vom Anfang bis zum Ende in sechs verschiedenen Einstellungen auf (TC 00:21, 01:32, 02:58, 03:50, 03:58, 04:12). Es ist ein Becher mit der Aufschrift „CHANGE yourself“. Aus dem Blickwinkel der analytischen Psychologie gehört ein Becher ähnlich wie eine Kanne, ein Tonkrug oder ein Korb zum Bereich der Gefäßsymbolik und erinnert durch die Form an den Mutterschoß. Es gibt verschiedene Mythen, in denen es um Rettung und Wiedergeburt geht, z. B. die biblische Geschichte über den neugeborenen Mose, der im Weidenkorb ausgesetzt an den Hof des Pharao gekommen ist und später das Volk Israel aus der ägyptischen Gefangenschaft geführt hat. Heinz-Peter Röhr spricht von einer Art »spiritueller Geburt«, die Suchtkranke vollziehen müssen, um sich aus ihrem

Suchtgefängnis befreien zu können.¹¹

Arbeiten mit Symbolen und Bildern anhand einer Timeline

Anleitung zur Timeline-Imagination, die zwischen 30 und 90 Minuten in Anspruch nehmen kann¹²

Einen Menschen durch eine Timeline zu führen, braucht neben Empathie und eigener Übung in der unterstützenden Begleitung von Menschen auch Erfahrung mit dem Umgang von unbeabsichtigten Auslösern intensiver Gefühle und schmerzhafter Erinnerungen.

Material: Koffer mit einer Sammlung aus Figuren, Tieren und Gegenständen (z. B. von Playmobil) sowie Symbolen, die in unserem Leben regelmäßig auftauchen (z. B. Schlüssel, Schloss, Werkzeug, Steine, Muscheln, Moos, Stern), und Postkarten von Kunstwerken, Comics und Illustrationen. Für das Legen der Zeitlinie werden

¹¹ Vgl. Röhr (2023), S. 52-53. Zum Wesen des Symbols vgl. Dorst (2022), S. 20-22. Brigitte Dorst erklärt anschaulich in ihrem Buch, wie mit Symbolen therapeutisch gearbeitet werden kann. Einen Fundus an Methoden und Ideen für die Arbeit mit Symbolen in pädagogischen, beraterischen und therapeutischen Settings bietet das Buch von Wilfried Schneider (2019).

¹² Angeregt durch die Erklärung der Timeline-Methode von Hans-Peter Zimmer: <https://hpz.ch/hypnose/timeline-therapie/>.



Seile von drei bis vier Meter Länge in unterschiedlichen Farben benötigt. Hierbei kann die Farbsymbolik eine Rolle spielen, z. B. Rot für den roten Faden im eigenen Leben.

Vorbereitung: Symbole und Seile in einer Ecke des Raumes vorbereitet hinstellen. Einen neutralen Punkt im Raum, z. B. durch Stühle oder Bodenanker markieren, um von dort aus über Erlebnisse zu reflektieren oder sich bei intensiven Emotionen und schmerzhaften Erinnerungen zurückziehen und beruhigen zu können.

- Die aufstellende Person bitten, sich vorzustellen, wo sich im Raum Vergangenheit und Zukunft befinden.
- Ein Seil aus dem Materialfundus auswählen und entlang einer gedachten Zeitlinie auf den Boden legen lassen.
- Person bitten, sich beim ausgelegten Seil dort zu positionieren, wo sich die aktuelle Gegenwart befindet.
- Bitten, das Seil so zu formen, wie die Zeitlinie dem inneren Erleben und den eigenen Bildern entspricht (gerade, verschlungen, gekreuzt, im Kreis, gewunden ...).
- Für prägende Ereignisse und Lebensabschnitte die Person sich Symbole, Bilder (Karten) aussuchen und an die entsprechende Stelle des Seils legen lassen.
- Vorschlagen, mit einem Abstand (z. B. vom neutralen Ort aus) auf die Timeline zu blicken und darauf zu achten, was beim Anblicken im eigenen Körper passiert, also zu spüren, was es für körperliche Reaktionen gibt (z. B. Kloß im Hals, Tränen in den Augen, Schmetterlinge im Bauch, Kribbeln in den Fingern, Runzeln der Stirn, zum Lächeln hochgezogene Mundwinkel, ...). Es sollte der Person freistehen, ob sie von ihren Körperreaktionen erzählen möchte oder nicht.
- Danach die Person bitten, entlang des eigenen „Lebensflusses“ sich zu bewegen, entweder vom Ursprung in der Vergangenheit in die Zukunft oder von der Zukunft über die Gegenwart zurück in die Vergangenheit zur Quelle. Wiederum der Person die freie Wahl lassen, ob sie etwas mitteilen möchte, was sie beim Entlangschreiten empfindet, erlebt und/oder denkt. Mitteilungen können während des Entlangschreitens oder auch vom neutralen Ort aus gegeben werden.
- Nun die Person bitten, sich an einen Punkt in der Vergangenheit zu stellen, der mit einer angenehmen Erfahrung verknüpft ist. Die Person genau beschreiben lassen, was die einzelnen Sinne in der vorgestellten Situation wahrnehmen, ggf. verbal durch Hinweise mit Pausen zwischen den beschriebenen Sinnen begleiten. Beispiel: *„Was nehmen die Augen (Bilder) ... und die Ohren (Geräusche) wahr, ... was nimmt die Nase (Gerüche) wahr, ... was der Mund (Geschmack), ... was die Haut (Wärme, Kälte, Wind, ...)“*.
- Die Person bitten, von dem Punkt des angenehmen Erlebens in der Vergangenheit nach vorn in die nähere Zukunft entlang der Timeline zu gehen, und zwar zu einem Ereignis, das für die Person als angenehm und attraktiv vorgestellt wird. Beim zukünftigen Ereignis angekommen, möge sich die Person nun vorstellen, dass das Ereignis jetzt stattfindet. Die Person bitten, das Ereignis im Detail zu schildern.
- Danach die Person bitten, aus der Timeline zum neutralen Ort zu gehen. Dort die Person fragen: *„Gibt es in der jüngeren Vergangenheit eine Krise, die bereits bewältigt worden ist?“* Wenn ja, dann darum bitten, mit einem Symbol die bewältigte Krise an der entsprechenden Timeline-Stelle zu markieren.
- Mit der Person zusammen nach vorn entlang der Timeline in die Zukunft gehen, bis zum Ort, an dem die Person signalisiert, dass die bewältigte Krise weit hinter ihr liegt.
- Die Person bitten, sich umzudrehen und auf die mit dem Symbol markierte Krise zurückzublicken und wahrzunehmen, was zur damals bewältigten Krise jetzt für Gedanken, Empfindungen und Gefühle aufgenommen.
- Der Person Zeit geben, die eigenen Gedanken, Empfindungen und Gefühle wahrzunehmen. Zum Abschluss der Timeline-Imagination mit Worten die bewältigte Krise würdigen. Beispiel:
„Während du zurückblickst/Sie zurückblicken auf die Krise, die weit hinter dir/Ihnen liegt, hast du dich/haben Sie sich auf vielen Ebenen weiterentwickelt. Und dir/Ihnen wird deutlich, was die Krise zu deiner/Ihrer Entwicklung beigetragen hat. Und du hast/Sie haben die Möglichkeit, jetzt mit Klarheit zu erkennen, wie du/Sie es geschafft haben, aus der Krise gestärkt dein Leben/Ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.“

10 Inneres Team: Rollenspiel und Stuhlarbeit (M04)

Der Kommunikationspsychologe und Pädagoge Friedemann Schulz von Thun hat über die Jahrzehnte seines Wirkens verschiedene Kommunikationsmodelle ausprobiert oder neu entwickelt, die uns dabei unterstützen mit uns selbst und mit anderen konstruktiv zu kommunizieren und sich weiter zu entwickeln.¹³ Ein hilfreiches Modell für die Selbsterkenntnis ist Schulz von Thuns Persönlichkeitsmodell des Inneren Teams. In der menschlichen Persönlichkeit gibt es viele verschiedene Anteile, die sich je nach Situation in unserem Inneren zu Wort melden.

Als Beispiel stellen Sie sich bitte vor: Es ist Ende des Monats, das Konto durch eine teure Reparatur fast leerräumt und Sie sehen auf dem Heimweg in dem Schaufenster Ihres Lieblingsgeschäfts ein lang ersehntes Produkt zu einem unschlagbar günstigen Preis. Allerdings würde der Kauf Ihr Konto deutlich in die roten Zahlen bringen. Sie gehen in das Geschäft und erfahren, dass es sich um das letzte Exemplar des Produktes im Schaufenster handelt und der Hersteller keine Neuauflage planen wird. Unweigerlich melden sich verschiedene innere Anteile. Ihr Sicherheitsanteil könnte sagen: „Auf keinen Fall wird das Konto überzogen, erinnere dich an die Katastrophe beim letzten Mal, als du überzogen hattest.“ Der sorglose Anteil kontert: „Papperlapapp, das ist Jahrzehnte her und in einer Woche ist neues Geld auf dem Konto.“ Der sparsame Anteil meldet sich zaghaft: „Brauchst du das Produkt wirklich?“ Ihm zur Seite steht der furchtsame Anteil: „Ein Auslaufmodell, das verheißt nichts Gutes.“ Doch diese Stimme wird sofort übertönt von: „Hey, worauf wartest du noch, billiger wird es nicht!“ Welche Stimme wird sich durchsetzen? Oder gibt es in Ihnen bereits ein gut eingespieltes Inneres Team, das von einer Teamleitung moderiert wird, sodass am Ende eine für alle Anteile zufriedenstellende Entscheidung getroffen wird?

Im Rollenspiel oder mithilfe einer Stuhlarbeit lassen sich die verschiedenen inneren Stimmen externalisieren. Bernhard van Treeck hält in der Arbeit mit Süchtigen Rollenspiele für wichtig, um z. B. Ursachen für die Sucht zu erforschen, Glaubenssätzen und Denkfehlern auf die Spur zu kommen und selbstsicheres Verhalten einzuüben.¹⁴

Die Hauptfigur im Film KÖNIG bietet sich durch den Originalton für eine Arbeit mit dem Inneren Team, ob als Rollenspiel oder als Stuhlarbeit¹⁵, geradezu an, ohne dass eine Person eine eigene Geschichte präsentiert.

Zunächst geht es darum, gemeinsam verschiedene innere Anteile des Bären zu identifizieren. Anregungen stehen als Bild oder O-Ton auf M04. In Einzel- oder Partnerarbeit können in Vorbereitung auf ein Rollenspiel oder eine Stuhlarbeit den jeweiligen Anteilen ein oder zwei prägnante Sätze in den Mund gelegt werden. Beim **Rollenspiel** ist es die Aufgabe, die Anteile miteinander in den Austausch zu bringen, mit dem Ziel, sich Unterstützung durch einen Klinikaufenthalt für die Bewältigung der Suchterkrankung zu holen.

Im Film selbst wird eine Ebene von inneren Anteilen nur indirekt über die Tiersymbolik angedeutet, die erfahrungsgemäß aber eine entscheidende Rolle im Umgang mit Krisen, Stress, Angriffen, Kränkungen etc. spielt, und zwar die Ebene der kindlichen inneren Anteile. Als Vorschlag sind sie auf M04 zusammengefasst als „Bärenjunges“. Die innere Teamleitung ist im Film zum Schluss hoffnungsvoll als Bärenkönig hervorgetreten. Deshalb sollte sie beim Inneren Team nicht fehlen.

Beim **Rollenspiel** werden die inneren Anteile von unterschiedlichen Personen verkörpert. In der **Stuhlarbeit** versetzt sich eine Person in die verschiedenen inneren Anteile hinein. Vorschlag für die Umsetzung der Stuhlarbeit: Zunächst stellt die Person so viele Stühle, wie innere Anteile externalisiert werden sollen, in den Raum. Auf jeden Stuhl wird ein Blatt Papier mit der Bezeichnung des inneren Anteils und, wenn gewünscht, mit einem typischen Satz dieses Anteils gelegt. Die durchführende Person wählt sich den ersten Stuhl aus, setzt sich und findet durch das Nennen des Anteils (z. B. Lügner) und des typischen Satzes (z. B. „Nee, morgen muss ich Überstunden machen, ich komme erst spät nach Hause“) in die Gefühls- und Energieebene des An

¹³ Vgl. <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle> und zum Inneren Team: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>.

¹⁴ Vgl. Van Treeck (2004), S. 516.

¹⁵ Herkunft der Stuhlarbeit u. a. aus der Gestalttherapie, vgl. <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/schematherapie/methoden-der-schematherapie/>.



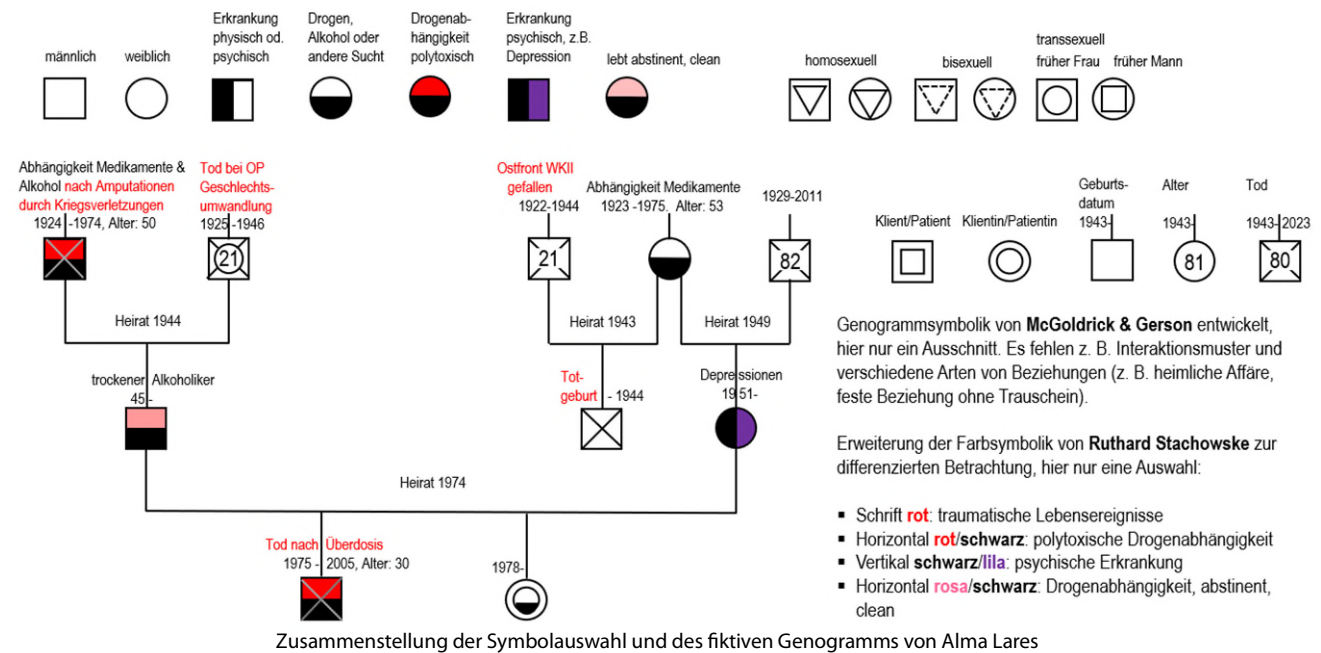
teils hinein. Die Person benennt auf dem Stuhl ihre Körper- und Gefühlsregungen, achtet auf weitere Impulse, die an die Oberfläche kommen, und benennt diese. Es steht der Person frei, welchen Stuhl sie nach dem ersten Stuhl als nächsten aufsucht. Wie beim ersten Stuhl wiederholt sich auf jedem der vorhandenen Stühle die Vorgehensweise, variiert durch die Interaktionen der externalisierten Anteile, die im Laufe der Stuhlarbeit entstehen. So kann es sein, dass die Gruppierung der Stühle verändert wird, oder ein bislang noch nicht wahrgenommener innerer Anteil sich neu meldet. Wichtig bei der Begleitung der Stuhlarbeit ist es, vor dem Prozess, einen neutralen Ort zu vereinbaren, um sich so von zu intensiv erlebten inneren Anteilen distanzieren zu können oder von außen die Stuhlarbeit reflektieren zu können.

11 Genogramme in der Suchttherapie – Ein mehrgenerationaler Blick auf Suchterkrankungen

Der Familien- und Psychotherapeut Ruthard Stachowske hat über den Zusammenhang von Drogenabhängigkeit und Familiengeschichte geforscht und für die Praxis der Suchttherapie die Arbeit mit Genogrammen aufgrund seiner Forschungen erweitert. So erklärt Stachowske u. a. auf dem Hintergrund der familiendynamischen Theorie der unsichtbaren Bindungen von Boszormenyi-Nagy und Spark und der Geschichte der Entwicklung von Drogenabhängigkeiten in Europa wie ein Genogramm in der Drogenhilfe und Suchttherapie erfolgreich unterstützend eingesetzt werden kann.

Für diejenigen, die noch nicht mit Genogrammen gearbeitet haben, sind hier die wichtigsten Symbole, die von Monica McGoldrick und Randy Gerson in den 1980er-Jahren entwickelt worden sind, aufgeführt. Ruthard Stachowske hat aufgrund seiner Erfahrungen in der Drogenhilfe die Symbolik zur Differenzierung erweitert.

Exemplarisch ist das Genogramm einer fiktiven Klientin, die 1978 geboren worden ist und aufgrund ihrer Alkoholsucht die Beratungsstelle aufsucht, mit dem Schwerpunkt von mehrgenerationalem Suchtverhalten aufgezeichnet. Das Genogramm reicht bis in die Großelterngeneration, die, geboren in den 1920er-Jahren nach dem Ersten Weltkrieg (1914-1918) durch traumatische Erlebnisse im Nationalsozialismus und Zweitem Weltkrieg (1939-1945) belastet, in verschiedene Abhängigkeiten von Drogen geraten sind. Die folgenden Generationen zeigen ebenfalls Suchtverhalten mit zum Teil tödlichen Folgen. Das fiktive Genogramm beruht auf eigenen Beratungserfahrungen mit Klienten und Klientinnen und stellt eine Essenz dar, um auf den mehrgenerationalen Blick für die Suchttherapie aufmerksam machen zu können.¹⁶



¹⁶ Vgl. Stachowske (2002), S. 20-42. McGoldrick, Gerson, Petry (2009). Für eine Übersicht zur Genogramm-Arbeit s. z. B. Download Arbeitsblatt und Erklärungen zur Genogramm-Erstellung: https://www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/Genogrammanleitung_DGP.pdf. Online-Vorlagen für Genogramme: <https://online.visual-paradigm.com/de/diagrams/templates/genogram/>.

12 Unstillbarer Suchthunger versus nährnde Resilienz: Pentagramm-Modell zu fünf menschlichen Urverhaltensweisen und ihren angstgesteuerten Folgen (M05)

Der belgische Finanzexperte und analytische Psychologe Bernard A. Lietaer ist bei der Suche nach den Ursachen für zerstörerische, menschliche Verhaltensweisen auf ein Modell gestoßen, das auch schon Hildegard von Bingen in ihren Visionen über die Weltkräfte und den Kosmosmenschen oder Heinrich Cornelius, genannt Agrippa von Nettesheim, für die Beschreibung menschlicher Verhaltensweisen verwendet haben.¹⁷ Der Mensch bildet mit seinen fünf Extremitäten (Kopf, rechter und linker Arm, rechtes und linkes Bein), mit denen er/sie im Universum steht, einen fünfzackigen Stern bzw. ein Pentagramm. Lietaer versucht, den menschlichen, unstillbaren Hunger oder auch die Gier in der menschlichen Ökonomie zu verstehen und die emotionale Wirkweise der Geld- und Finanzwirtschaft zu entschlüsseln.

Anhand des Pentagramms entwickelt Lietaer ein Modell für fünf menschliche Urverhaltensweisen. Der **Kopf** steht für unsere autonom herrschende Verhaltensweise, der **rechte Arm** für unseren durchsetzungsfähig kämpferischen Aspekt, der **linke Arm** für unsere emotional empathische Handlungsweise, die unsere Bindungs- und Beziehungsfähigkeit betrifft, das **rechte Bein** für unsere neugierig forschende Seite und schließlich das **linke Bein** für unser fürsorglich nährendes Verhalten.

Lietaer schildert in seinem Buch *Mysterium Geld*, wie es geschichtlich sehr wahrscheinlich in den vergangenen Jahrhunderten dazu gekommen ist, dass wir Menschen uns das linke Standbein, also unsere fürsorglich nährnde Lebensgrundlage, zunehmend abgetrennt haben und dies verleugnen. Die moderne Menschheit agitiert und verhält sich mit ihrer Gier, Jagd nach stetigem Anhäufen von materiellem Reichtum und ihrer Angst aufgrund von knappen Ressourcen im vermeintlichen Verteilungskampf auf der Grundlage der sogenannten Schatten der nährenden Verhaltensweise, ohne sich dies bewusst zu machen. Grundlage für das schattenbesetzte Ausagieren sind unbewusste, unreflektierte Ängste, die sich bezüglich der fünf Urverhaltensweisen gegenseitig verstärken können.

Um die Dynamik der gegenseitigen Verstärkung von angstgesteuerten und zudem unbewusst ausagierten Verhaltensweisen zu erklären, bedient sich Lietaer der polaren und gleichzeitig komplementären Yin- und Yang-Energien aus der asiatischen Philosophie. Mit Yin-Energie (in M05 rot eingefärbt) sind z. B. folgende Qualitäten gemeint: „Zusammenarbeit, Konzentration auf heute, sorgend, Lebensqualität (nicht -quantität), sein, Ausdauer, Nachhaltigkeit, intuitiv, Empathie, emotional, ..., Dominanz der zwischenmenschlichen Fähigkeiten, ..., Interdependenz, Gleichberechtigung, gegenseitiges Vertrauen“. Und zur Yang-Energie (in M05 in Blau gehalten) gehören u. a.: „Wettbewerb, Konzentration auf die Zukunft, zielstrebig, leistungsorientiert, haben, tun, Höhepunkt, rational, analytisch, ..., Dominanz der Technik, ..., Unabhängigkeit, Hierarchie, zentrale Autorität“.¹⁸

Entsprechend korrespondieren im Pentagramm-Modell der rechte Arm und das rechte Bein der Yang-Qualität menschlicher Verhaltensweisen und linker Arm und linkes Bein der Yin-Energie. Der Kopf ist das integrierende Moment der beiden polaren Qualitäten. Jedoch verliert der meist auf dem rechten Bein stehende Mensch schnell die Balance und damit auch den klug integrierenden Kopf und lässt sich von seinen Ängsten getrieben zu kopflosen Entscheidungen hinreißen. Lietaer nennt dieses kopflos destruktive Verhalten »Handlungen aus dem Schatten heraus« und beschreibt für die fünf Urverhaltensweisen die emotionale Qualität jeweils eines Yang- und eines Yin-Schattens, die sich vor dem Hintergrund der Angst gegenseitig verstärken. Stellen Sie sich zur Veranschaulichung eine Führungspersönlichkeit aus Ihrem Umfeld vor: Diese Führungspersönlichkeit steht gerade selbst unter Druck und hat Angst, eine Fehlentscheidung in einer für alle Beteiligten wichtigen Angelegenheit zu treffen. Die Führungspersönlichkeit macht sich ihre Angst vor der Fehlentscheidung aber

¹⁷ Vgl. Lietaer (2000), S. 89-101. Für die Abbildungen von Hildegard von Bingen, *Liber Divinorum Operum*, Kloster Ruppertsberg um 1220/30, Lucca-Kodex, s. z. B. <https://www.finestresullarte.info/en/works-and-artists/the-liber-divinorum-operum-in-lucca-the-only-illustrated-codex-of-the-work-of-hildegard-of-bingen> und Heinrich Cornelius, Agrippa von Nettesheim, *De occulta philosophia libri tres*, Köln 1533, Liber secundus CLXIII, S. 179 <https://archive.org/details/DeOccultaPhilosophiaLoc1533/page/n177/mode/2up?view=theater>.

¹⁸ Lietaer (2000), S. 90.



nicht bewusst, sondern möchte als entscheidungsfreudige Führungskraft von allen wahrgenommen werden und nicht als zögerliche, ängstliche Persönlichkeit. Ihre Yin-Schattenqualität aufgrund der unbewussten Angst vor einer Fehlentscheidung verstärkt die emotionale Angst, als schwach und zögerlich beurteilt zu werden. Diese Yin-Schattenqualität wiederum kurbelt die Yang-Schattenenergie an, indem die Leitungsperson dann meint, die Entscheidung allein selbstherrlich treffen zu müssen, es dann möglicherweise Kritik gibt, da nicht alle Betroffenen einbezogen worden sind und jede Kritik quasi angetrieben vom Yang-Schattenaspekt diktatorisch oder tyrannisch abgeschmettert wird. Die emotionale Qualität beim angstbesetzten herrschenden Aspekt des Yang-Schattens heißt so **tyrannisch** und des Yin-Schattens **schwach**. Für die beiden beispielhaften angstbesetzten, emotionalen Qualitäten von Yang und Yin sind die jeweils blauen (Yang) und roten (Yin) rechteckigen Kästchen auf M05 zum Ausfüllen vorgesehen.

Beispiele für die angstbesetzten, emotionalen Qualitäten der weiteren vier Urverhaltensweisen sind beim kämpferischen Aspekt **masochistisch** (Yin) und **sadistisch** (Yang), für die erforschende Seite **hyperrational** (Yang) und **willkürlich** (Yin) sowie für die nährende Seite **gierig** (Yang) und **knapp/geizig** (Yin). Bezogen auf die Suchthematik rückt das empathische Beziehungsverhalten in den Fokus. Denn wir geraten angstbesetzt mit unserem Bindungsverhalten in den Yang-Schatten der Abhängigkeit und reagieren z. B. bei Angst vor dem Verlassenwerden mit Eifersucht oder ertränken unsere Angst mit Alkohol. Solch ein angstbesetztes Abhängigkeitsagieren verstärkt dann den Yin-Schatten, der sich z. B. darin äußert, dass wir uns impotent und inkompetent machen und jegliche Selbstkontrolle im Suchtverhalten verlieren. Die beiden Qualitäten können dann beim linken Arm als **abhängig** (Yang-Schatten) und **impotent** (Yin-Schatten) bezeichnet werden.

Aus der analytischen Psychologie wissen wir, dass es in der menschlichen Entwicklung darum geht, sich selbstfürsorglich und bewusst mit den eigenen Ängsten und seinen Schattenanteilen auseinanderzusetzen, um die Schattenanteile im eigenen Verhalten so integrieren zu können, dass sie nicht auf das Gegenüber projiziert und Mitmenschen zu Sündenböcken auserkoren werden, und selbstdestruktive Verhaltenstendenzen eigenverantwortlich gestoppt werden können.

Zusammen mit den Teilnehmenden können Sie anhand der Pentagramm-Illustration von M05 sich mit den Yang- und Yin-Schatten der fünf menschlichen Urverhaltensweisen auseinandersetzen und die jeweiligen Verhaltensqualitäten, die aus nicht integriertem, angstbesetztem Ausagieren resultieren, miteinander erarbeiten.

In der sehenswerten, 44minütigen ARD Dokumentation vom 23. Januar 2023 „Mein Körper. Meine Energie: Raus aus dem Tief“ beschreiben Expertinnen und Experten verständlich die hormonellen und emotionalen Funktionsweisen unseres Gehirns im Fall von Krisen und Verletzungen. Die dokumentierten Einzelschicksale unterschiedlicher Menschen regen an, sich mit Resilienz und dem eigenen Umgang mit Ängsten zu beschäftigen.¹⁹

Der Theologe, Journalist und Cartoonist Werner Tiki Küstenmacher erklärt unterhaltsam und verständlich die gewundenen Pfade des menschlichen Gehirns und die Bedeutung des limbischen Systems für eigene Gesundheit.²⁰

¹⁹ Der Link ist für die private Nutzung abrufbar bis zum 21.12.2028: <https://www.ardmediathek.de/video/ard-wissen/mein-koerper-meine-energie-raus-aus-dem-tief/ard/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlMmRlL2FyZC13aXNzZW4vMjAyMy0wMS0yM18yMy0zMC1NRV0>.

²⁰ Vgl. Küstenmacher (2016), Kapitel „Limbi und der Körper“, S. 159-222.

13 Literatur und Weblinks mit weiterführenden Informationen und Hilfen

Literatur

DHS Jahrbuch Sucht 2024. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Pabst Science Publishers, Lengerich. https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Jahrbuch_Sucht/DHS_Jahrbuch_Sucht_2024.pdf.

Dorst, Brigitte (2022). *Therapeutisches Arbeiten mit Symbolen. Wege in die innere Bilderwelt*. 3. aktualisierte Auflage. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.

Glückspielsurvey 2023 des Instituts für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD, Hamburg). Datum der Veröffentlichung März 2024. https://www.isd-hamburg.de/wp-content/uploads/2024/03/Gluecksspielsurvey_2023.pdf.

Küstenmacher, Werner Tiki (2016). *Limbi. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn*. Knauer Verlag, München.

Lieater, Bernard A. (2000). *Mysterium Geld. Emotionale Bedeutung und Wirkungsweise eines Tabus*. 2. Auflage. Riemann Verlag, München.

McGoldrick, Monica; Randy Gerson; Sueli Petry (2009). *Genogramme in der Familienberatung*. 3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Verlag Hans Huber, Bern.

Meyer, Gerhard (2024). Kapitel 2.2 „Glücksspiel – Zahlen und Fakten“. In: *DHS Jahrbuch Sucht 2024*. S. 67-86.

Röhr, Heinz-Peter (2023). *Sucht – Hintergründe und Heilung. Abhängigkeit verstehen und überwinden*. 11. Auflage. Patmos Verlag, Ostfildern.

Schneider, Wilfried (Hrsg.) (2019). *Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik. Mit Beiträgen von 33 Autorinnen und Autoren*. Studienverlag, Innsbruck.

Stachowske, Ruthard; Christoph Möller (Hrsg.) (2018). *Sucht und Abhängigkeit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Ein Grundlagenwerk für die therapeutische Praxis*. Asanger Verlag, Kröning.

Stachowske, Ruthard (2002). *Mehrgenerationentherapie und Genogramme in der Drogenhilfe. Drogenabhängigkeit und Familiengeschichte*. Asanger Verlag, Heidelberg und Kröning.

Van Treeck, Bernhard (2004). *Drogen- und Sucht-Lexikon*. Überarbeitete und erweiterte Neuausgabe. Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin. (Nicht mehr lieferbar, aber gebraucht erhältlich).

Weblinks mit weiterführenden Informationen, Hilfen und Materialien

Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V.: *Hans im Glück*. Interaktive Methode zur Unterstützung von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften aus Jugendarbeit, Jugendhilfe, Suchthilfe und Gesundheitsförderung, um Schüler und Schülerinnen im Klassenverband für das Suchtpotential von Glücksspielen zu sensibilisieren. <https://materialien.aj-bayern.de/gluecksspielsucht/fachkraefte/hans-im-glueck-unterrichtseinheit-zur-praevention-von-gluecksspielsucht.html>.

Beratung bei Glücksspielsucht: Hilfe vor Ort. Mit Selbsttest und Wissenstest. <https://www.check-dein-spiel.de/hilfuer-spieler/hilfe-vor-ort/>.

Beratungsteam der BZgA – Beratungstelefon: Rufnummer **0800 1 37 27 00** kostenfrei und anonym erreichbar. Die Sprechzeiten: montags bis donnerstags 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags 10 bis 18 Uhr an 363 Tagen im Jahr (ausgenommen sind der 24.12. und der 31.12.).

Bundesgesundheitsministerium zu Sucht und Drogen: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen>.

DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: <https://www.dhs.de/>. Umfassende Informationen zu Süchten, Prävention, Beratung, Fortbildungen und Selbsthilfe.

Fachverband Glücksspielsucht e.V.: Adressen-Suchhilfe für Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Kliniken: <https://www.gluecksspielsucht.de/adr/index.php>.

Glücksspielsuchtprävention an Berufskollegs in NRW: <https://gluexxit.de/> mit Materialdatenbank. <https://materialdatenbank.gluexxit.de/>.

Helpline bei Glücksspielsucht: 040 - 23 93 44 44. montags und donnerstags 9-18 Uhr, dienstags 10-18 Uhr, mittwochs 13-18 Uhr, freitags 10-14 Uhr. Weitere Informationen zur Prävention, zur Hilfe und zum Netzwerk unter: <https://www.automatisch-verloren.de/de/>.



Hilfetelefon der Kampagne „Ich mach das Spiel nicht mit!“: Für Glücksspielsüchtige und Angehörige. Kostenfreie und anonyme „Infoline Glücksspielsucht“: **0800 0 77 66 11** (deutschsprachig), **0800 34 64 762** (türkischsprachig) NRW: <https://gluecksspielsucht-nrw.de/hilfe-beratung/hilfe-vor-ort/>.

Onlineberatung Glücksspielsucht: kostenfrei und anonym, Landesfachstelle Glücksspielsucht der Suchtkooperation NRW in Zusammenarbeit mit der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen. www.ausgezockt.de.

Onlineberatung zu allen Fragen rund um die Themen Drogen, Sucht, Substanzkonsum, Glücksspielen und Medienkonsum: <https://www.suchtberatung.digital/>.

Schuldnerberatungsstellen in Deutschland: <https://www.schuldnerberatungen.org/>.

Selbsttest und **Wissenstest** zur Gefährdung durch Glücksspiele: <https://www.check-dein-spiel.de/>.

14 Weitere kfw-Filme zur »Sucht«

Auswahl, Stand: 17.06.2024

Beautiful Boy, Spielfilm

<https://materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/kf1901-beautiful-boy-fh-pdf.pdf>

Das weiße Rauschen, Spielfilm

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=736>

Death of a Ladies' Man, Spielfilm

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3161>

Gruppenfoto, Kurzspielfilm

https://materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_Gruppenfoto_A4.pdf

Komasaufen, Spielfilm

https://materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_komasaufen_a4.pdf

Mein Freund Arno, Kurzspielfilm

https://materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/mein_freund_arno_ah.pdf

Nuggets, Animationsfilm

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2273>

Play, Spielfilm

<https://materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Ah-Play.pdf>

Rückfälle, Spielfilm

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2369>

Voll im Rausch – Jugendliche und Alkohol, Doku

https://materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/vollimrausch_ah.pdf

Whisky mit Wodka, Spielfilm

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2791>



✂ Screenshots auf 120 g Papier oder Karton drucken und ausschneiden

M01 Arbeiten mit Screenshots – Set mit acht Bildern aus KÖNIG

Kap. 1, Bild 01, TC 00:21



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

Kap. 2, Bild 02, TC 01:37



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

Kap. 2, Bild 03, TC 02:09



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

Kap. 2, Bild 04, TC 02:25



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

✂ Screenshots auf 120 g Papier oder Karton drucken und ausschneiden

Kap. 2, Bild 05, TC 02:58



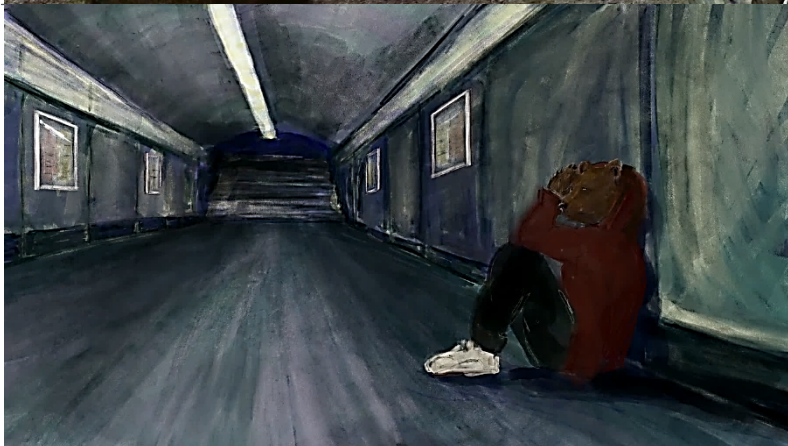
© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

Kap. 2, Bild 06, TC 03:23



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

Kap. 2, Bild 07, TC 03:40



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

Kap. 2, Bild 08, TC 03:58



© KÖNIG, Emily Ufken/kfw

M02 Information »Spannungsdreieck der Sucht« und Beobachtungen zur Sucht aus KÖNIG

»Spannungsdreieck der Sucht«


Der Bär erklärt: „Also es ist ja auch nicht so, dass ein Süchtiger sagt, ich möchte süchtig werden,“ (TC 02:22 – 02:24).

Es gibt laut dem Drogen- und Sucht-Lexikon von Bernhard van Treeck drei Einflussfaktoren, die eine Rolle spielen, ob ein Mensch in seinem Leben süchtig wird.

Der **erste Faktor** ist die **Art der Droge** und wie sie psychoaktiv auf den menschlichen Körper wirkt. Je schneller eine Droge wirkt und je geringer negative Auswirkungen zunächst zu spüren sind, desto höher ist die Gefährdung für eine Suchtentwicklung durch die Droge. Der **zweite Faktor** ist die **individuelle Disposition** der Person, die mit einer Droge konfrontiert wird. Unter Disposition wird zusammengefasst, welche Gene, welches angeborene Temperament, welche erlernten Verhaltensweisen und individuellen Lebensumstände ein Mensch mitbringt, der stoffliche oder nicht-stoffliche Drogen konsumiert. Der **dritte Faktor** ist die **gesellschaftliche Umgebung**, in der ein Mensch lebt. Es hat auf die Suchtentwicklung einen großen Einfluss, wie eine Gesellschaft insgesamt mit legalen und illegalen Drogen umgeht. Je weiter eine Droge in einer Gesellschaft verbreitet ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person die Droge konsumiert. Gäbe es beispielsweise keine Möglichkeit in Deutschland, mit Spielotheken Geld zu verdienen, dann würde es deutlich weniger pathologische Automatenspielsüchtige geben. Das Zusammenwirken der drei Faktoren, 1. Droge, 2. individuelle Disposition und 3. Umgebung, wird als das »Spannungsdreieck der Sucht« bezeichnet, in dem sich eine persönliche Sucht entwickeln kann.

KÖNIG bietet sowohl über die Filmbilder als auch über den Originalton des Ich-Erzählers eine Reihe von Stichworten, die die Entwicklung der Glücksspielsucht in dem »Spannungsdreieck der Sucht« beschreiben. Die **Aufgabe** ist es, gemeinsam die Stichworte aus dem Film zu sammeln und den drei Ecken im »Spannungsdreieck der Sucht« zuzuordnen.

Art der Droge



Einfluss auf Suchtentwicklung


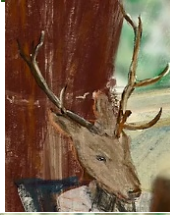





Grafik: Alma Lares

Individuelle Disposition

Gesellschaftliche Umgebung

M03 Tiersymbole aus KÖNIG – Verhaltensweisen, Kraftquellen und Hoffnungsträger

Im Film wird für die Hauptfigur ein Braunbär als Symbol verwendet. In der Therapiegruppe und vor dem Gebäude der Klinik »Lebenswiese« sind weitere an Sucht erkrankte Menschen als Tiere dargestellt: Hirsch, Nashorn, Gorilla, Esel, Leopard, Fuchs und Eisbär. Bitte die Tabelle zunächst für sich selbst ausfüllen, und anschließend in Partner- oder Gruppenarbeit miteinander über die Tiersymbole als Bedeutungsträger für mich selbst und im Hinblick auf meine eigene Entwicklung ins Gespräch kommen.

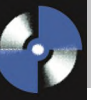
Tiersymbol	Eigenschaften und Verhaltensweisen, die ich mit dem Tier verbinde. Was bedeutet das Tier für mich?	Kraftquelle und Ressource, die ich mit dem Tier verbinde. Welche Eigenschaften des Tieres würde ich gerne in meinem Leben entwickeln?
		
		
		
		
		
		
		

M04 Inneres Team: Vorbereitung für ein Rollenspiel oder eine Stuhlarbeit zu inneren Anteilen

Der Bär gibt im Film Auskunft über verschiedene innere Anteile. Hier sind Vorschläge für innere Anteile aufgelistet und Platz für weitere Anteile, die wahrgenommen worden sind. Das Arbeitsblatt ist gedacht als Vorbereitung auf ein Rollenspiel, bei dem verschiedene Personen die jeweiligen Anteile verkörpern und miteinander ins Gespräch kommen, oder auf eine Stuhlarbeit für eine Einzelperson, die die Leitung erklärt.

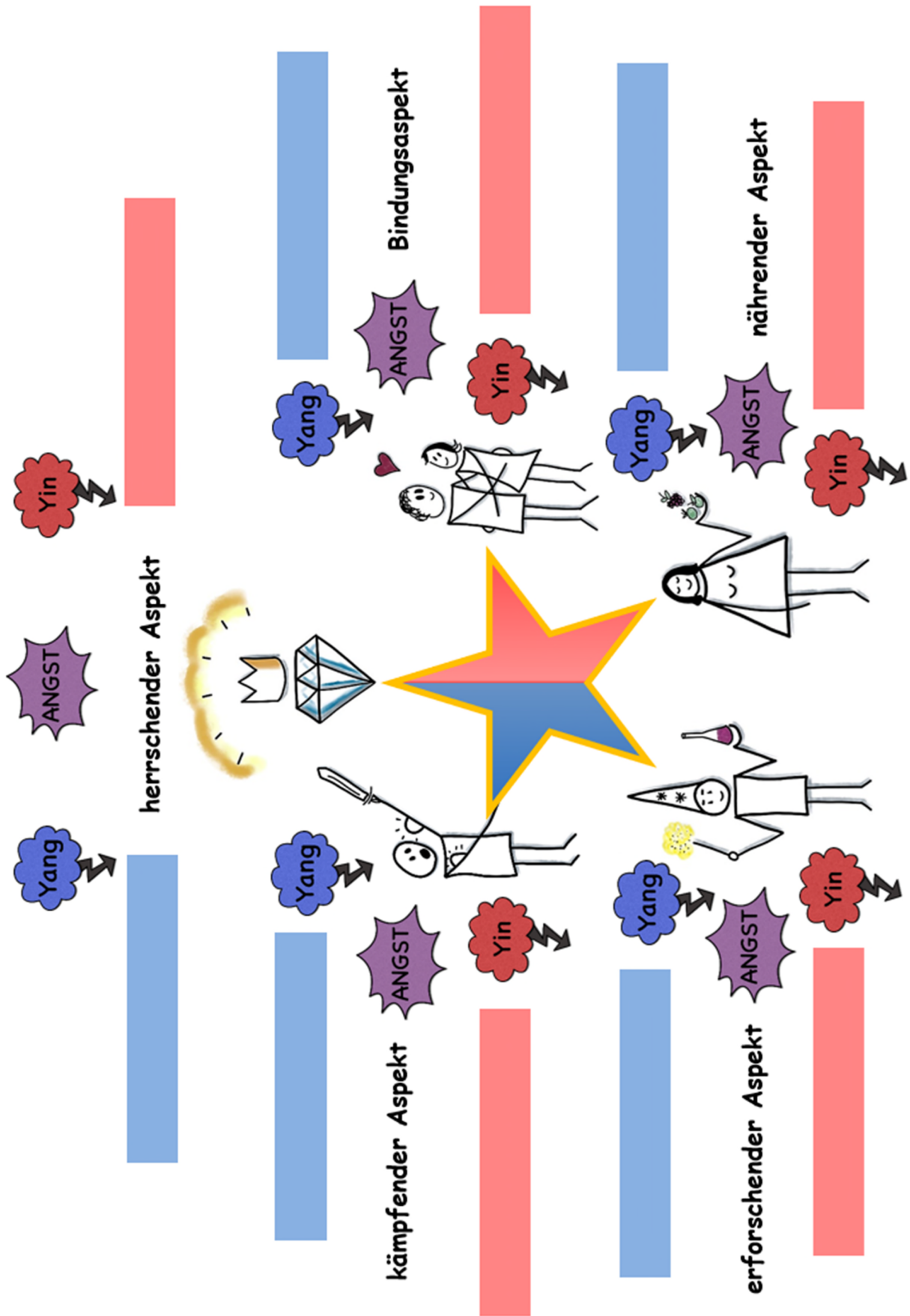
Aufgabe ist es, dem aufgeführten oder selbst ergänzten inneren Anteil einen oder zwei typische Sätze zu geben. Beispiel für den rauchenden Anteil: „Mein Vater hat schon gesagt, der Weg zur Lunge muss geteert sein. Mir schmecken Zigaretten einfach.“

Dialog oder Screenshot	Name des inneren Anteils	Typischer Satz
 TC 00:12	Raucher	
„hab in der Zeit auch keine Arbeit gehabt“ TC 00:35	Arbeitsloser	
„aus Spaß und Langeweile in die Spielothek gegangen“ TC 00:46	Gelangweilter	
 TC 01:59	Haltloser	
 TC 02:36	U-Bahnfahrer	
 TC 02:54	Bauarbeiter	
„Man wird halt einsam.“ TC 03:01	Einsamer	
„Man geht halt auch zu Verabredungen nicht hin.“ TC 03:09	Freund	
„Man lügt halt unglaublich viel.“ TC 03:17	Lügner	
 TC 03:31	Biertrinker	
„Weil wenn man einmal wirklich ... drin ist, in dieser Sucht, dann ... ist das halt für immer da.“ TC 03:59	Glücksspieler und Süchtiger	
 TC 04:25	Bärenkönig, Symbol für Teamleitung	
	Bärenjunges, Symbol für Inneres Kind	



M05 Pentagramm-Modell menschlicher Urverhaltensweisen

© OLM Oroboros Ludens Mundi®, Illustration: Alma Lares, nach einer Idee von Bernard A. Liettaer





Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33
60327 Frankfurt a.M.

TELEFON: +49-(0) 69-97 14 36-0

E-MAIL: info@filmwerk.de

INTERNET: www.filmwerk.de



facebook.com/Katholisches.Filmwerk