



## **Urge Surfing-5S!**

### **Vorsicht!**

Wenn Sie wissen, dass bei Ihnen der Druck für einen erneuten Suchtmittelkonsum **steigt**, wenn Sie sich auf den Suchtdruck konzentrieren, dann sollten Sie diesen Skill **nicht anwenden!**

Es besteht dann die Gefahr, dass der Konsumdruck durch diesen Skill nicht abgeschwächt, sondern sogar noch erhöht wird und ein Rückfall auftritt. Sind Sie sich unsicher, fragen Sie bitte zuerst Ihren Psychotherapeuten!

„Surfing“ bedeutet „Wellenreiten“ und „Urge“ steht für den Suchtdruck. „Urge Surfing“ bedeutet also Wellenreiten auf der Welle des Suchtdrucks. Einige Menschen mit Suchterkrankung können lernen, auf ihrer Welle des Suchtdrucks zu reiten wie ein Wellenreiter mit seinem Surfboard auf einer Welle in der Brandung des Meeres.

Suchtdruck und der daran gekoppelte Handlungsimpuls, den Suchtstoff zu konsumieren, ist mal stärker, mal schwächer ausgeprägt – wie eine Welle, die kommt und geht.

Der Handlungsdrang, erneut die Droge, Zigaretten oder Alkohol zu konsumieren, ist während eines bestimmten Zeitraums am höchsten, genau wie eine Welle, die in der Nähe des Ufers bricht und dann seicht an Land ausläuft. Genau in der wildesten Phase der Welle zeigt sich die Kunst des Wellenreiters. Wie beim Sport muss man auch bei der Sucht Lust und Ehrgeiz am „Urge Surfing“ entwickeln. Wie beim Sport macht man Urge Surfing nicht ohne Vorbereitung und Übung. Die Anwendung dieses Skills hilft, den Augenblick zu verändern.

### **Hinweise für die Umsetzung des Skills:**

Wichtige Hinweise beim Urge Surfing (Suchtdruck-Surfing):

1. Bauen Sie sich ein gutes Surfboard! Damit sind hilfreiche Unterstützungen und Maßnahmen gemeint, mit denen es möglich wird, sich dem Suchtdruck auszusetzen: zum einen stabile Gesundheit, guter Schlaf, gesunde Ernährung usw., zum anderen aber auch eine Verbindung mit Ihren wirklichen Werten, die Ihrem Leben Kraft verleihen.
2. Lernen Sie, das „Surfboard“ geschickt über die Welle zu führen (d. h. achtsam die permanenten Veränderungen der Welle wahrzunehmen und geschickt auszubalancieren)!
3. Entwickeln Sie Ausdauer! Ein Surfer muss sein Brett nicht nur geschickt ausbalancieren, sondern auch kraftvolle ausdauernde Beinarbeit leisten und sich immer wieder klug gegen die Welle stemmen. Da kann man danach schon mal etwas erschöpft sein.