

UMGANG MIT GEFÜHLEN RICHTIG TANKEN¹



Ziel

Die SuS lernen, welche Gründe und Folgen Alkoholkonsum haben kann. Sie erarbeiten sich positive und sinnvolle Alternativen.



Material

Tapeten- oder Papierrolle (alternativ große, aneinandergeliebte Papierbögen), Stifte, Klebepunkte, Notizpapier



Zeitaufwand

90 Minuten

Alkohol - eine legale Einstiegsdroge?

Alkohol ist eine Droge. Er verlangsamt viele lebenswichtige Funktionen und wird deshalb als Betäubungsmittel eingestuft. Trotzdem trinken die meisten Menschen ihn wegen der stimulierenden Wirkung. Deutschland ist ein Hochkonsumland. Etwa 9,5 Millionen Deutsche zwischen 18 und 64 Jahren trinken dabei so viel Alkohol, dass sie sogar ihre Gesundheit damit gefährden. In Deutschland gelten 1,77 Millionen Menschen als alkoholabhängig. Bei 1,61 Millionen liegt Alkoholmissbrauch vor. Die SuS setzen sich in den folgenden Übungen mit den Gründen und Folgen von Alkoholkonsum auseinander. Dabei sollen sie nicht mit den Folgen und Konsequenzen abgeschreckt werden. Junge Menschen bemerken häufig während des Alkoholkonsums, dass sich die Gründe dafür mit der erhofften Wirkung decken und lassen sich deshalb vor allem von den Erklärungen über die Spätfolgen nicht beeinflussen.

¹ adaptierte Übung aus: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, SuchtPräventionsZentrum (Hrsg.): Fit ohne Sprit. Unterrichtsmaterialien zur Alkoholprävention für neun Fächer der 7. Klassen. Hamburg. URL: <http://li.hamburg.de/publikationen/3518330/artikel-fit-ohne-sprit-unterrichtsmaterial-neu2012> (Download: 12.10.2016)

Die SuS sollen durch die nachfolgenden Übungen feststellen, dass die vermeintlich positiven Wirkungen nur von kurzfristiger Dauer sind und Probleme nur aufgeschoben werden. Um sinnvolle Präventionsarbeit zu leisten, müssen die SuS schon in jungen Jahren ausmachen können, welche positiven "Tankstellen" sie brauchen, um ihren "Gefühlstank" wieder aufzufüllen. Die SuS sollen lernen, dass sie nicht immer Genussmittel brauchen, sondern beispielsweise auch Freundschaften, Sport oder Musik zu guter Laune führen und den "Tank" auffüllen.



Fakten zum Thema Alkoholkonsum:

Es sterben jährlich mehr Jugendliche durch den Konsum von Alkohol als durch den Konsum von Drogen. Etwa bei jedem achten Verkehrstote in Deutschland spielte Alkohol eine Rolle. "Koma-saufen" oder "Rauschtrinken" ist eine der häufigsten Formen des Alkoholkonsums junger Menschen unter 21 Jahren. Diese kann zu Vergiftungen und zum Tod führen. Jugendliche, die regelmäßig Alkohol trinken, greifen statistisch gesehen auch 7x so häufig zu Drogen.



AUFBAU



Gruppengröße: variabel



Materialbedarf: mittel

Sorgen
ertrinken nicht
in Alkohol.
Sie können
schwimmen.
Heinz Rühmann

Übung A

1. Zeichnen Sie eine Tabelle an die Tafel mit drei Spalten. Die Überschrift der ersten Spalte lautet "Gründe", die der zweiten Spalte "Wirkungen" und die der dritte Spalte "Folgen".
2. Die SuS sollen nun überlegen, welche Gründe Alkoholkonsum haben kann (z.B. *Neugierde, Gruppendruck*), welche Wirkungen sich Konsumenten wünschen (z.B. *dazu gehören, locker drauf sein*) und welche kurzfristigen und langfristigen Folgen Alkoholkonsum nach sich ziehen kann (z.B. *Unzurechnungsfähigkeit, gesundheitliche Schäden*).

Übung B

1. Zeichnen Sie einen großen Körperumriss auf eine Papierrolle und legen Sie diesen dann auf den Boden. Die SuS sitzen im Stuhlkreis.
2. Fordern Sie die SuS auf, Gefühle zu benennen. Schreiben Sie jedes Gefühl auf eine Karte und legen Sie diese dann in den Körperumriss. Wenn der Gruppe keine Gefühle mehr einfallen, geben Sie Ihnen kurz Zeit, die Gefühle zu betrachten.
3. Fragen Sie die SuS, welche Gefühle positiv und welche negativ sind. Die SuS können die Gefühle mit farbigen Klebepunkten (z.B. *angenehme Gefühle = grün, unangenehme Gefühle = rot*) markieren.
4. Jede/r soll nun für sich alleine auf ein Blatt Papier schreiben, welche Gefühle oder Erfahrungen er/sie
a) braucht, um zufrieden zu sein und sich wohl zu fühlen (z.B. *Liebe, Aufmerksamkeit, Freundschaft*)
b) wo sie/er diese Gefühle "auftankt", wenn es ihr/ihm mal nicht so gut geht (z.B. *Eltern, Süßes, Sport*).
5. Besprechen Sie die Ergebnisse danach im Stuhlkreis. Niemand sollte jedoch gezwungen werden, seine Ergebnisse zu präsentieren.

Reflexion & Diskussion

- Was fällt euch auf, wenn ihr die Tabellen vergleicht?
- Wann kommt es zu den Folgen?
- Könnt ihr euch vorstellen, wie Alkohol sich zu einer Sucht entwickelt?
- Was kann man tun, um sich vor den Folgen (siehe dritte Spalte) zu schützen?
- Habt ihr schon Erfahrungen mit Alkohol gemacht?
- Für wie gefährlich schätzt ihr Alkohol ein?
- Was können gute Alternativen sein?

Reflexion & Diskussion

- Jede/r "tankt" ihre/seine Gefühle anders auf. Gibt es "Tankstellen", die besser geeignet sind als andere?
- Welche Tankstellen sind nicht geeignet (z.B. *Alkohol, Drogen*)?
- Gibt es Tankstellen, die hier besprochen worden sind, und die ihr nun auch mal "anzapfen" möchtet (z.B. *Sport, Hobby*)?
- Was macht ihr, wenn eure Tankstelle mal nicht funktioniert?
- Gibt es noch gute Alternativen zu euren Tankstellen?
- Seid ihr manchmal selbst eine Tankstelle für andere?