

# Voll drauf oder Voll daneben ?!! Brennpunkt Alkohol- „Live bei Henning“

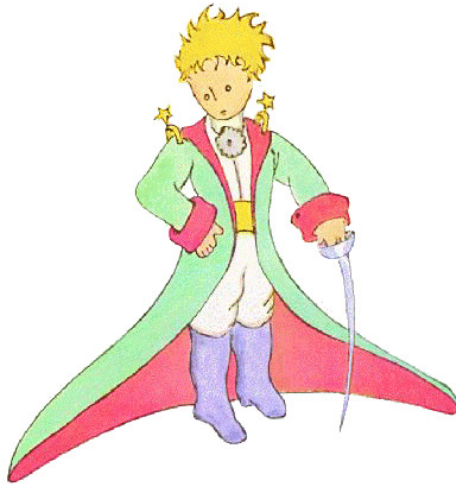


Theater zur Alkoholprävention

Mit dem Duo Perplex



Eine interaktive Methodensammlung für Lehrerinnen,  
Lehrer und andere pädagogische Fachkräfte  
zur alkoholpräventiven Arbeit



...Den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer.

Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in eine tiefe Schwermut.

„Was machst du da?“ fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf.

„Ich trinke“, antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

„Warum trinkst du?“ fragte ihn der kleine Prinz.

„Um zu vergessen“, antwortete der Säufer.

„Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte.

„Um zu vergessen, dass ich mich schäme“, gestand der Säufer und senkte den Kopf.

„Weshalb schämst du dich?“ fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.

„Weil ich saufe!“ endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen.

Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

Die großen Leute sind entschieden sehr, sehr wunderlich, sagte er zu sich auf seiner Reise.

*Quelle: Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz, Karl Rauch Verlag, Düsseldorf 1988, 43. Aufl., S. 35*

**Liebe Lehrerinnen und Lehrer,**

Mit dem Besuch des Präventionstheaters „**Voll drauf oder voll daneben- Brennpunkt Alkohol**“ von Duo Perplex haben Sie einen Anfang gemacht, das Thema Alkohol mit Ihrer Klasse zu bearbeiten. Damit die Erfahrungen und Lerneffekte des Theaterstückes „über den Tag hinaus“ wirken, empfehlen wir das Thema zu vertiefen. Sie erhalten hier Anregungen und Informationen, die Sie unterstützen, das Thema Alkohol im Unterricht, aber auch beim Elternabend oder vor einer Klassenfahrt zu besprechen.

Wir empfehlen Ihnen, grundsätzlich möglichst zeitnah nach dem Besuch des Theaters in einer Unterrichtsstunde noch einmal mit Ihren Schülerinnen und Schülern über die Inhalte des Theaterstückes zu sprechen. Zu Beginn fragen Sie sicherlich, wie das Theaterstück den Schülerinnen und Schülern gefallen hat, ob sie noch Fragen haben und schon stecken Sie mitten im Thema! Hierzu haben wir auch zwei Fragebögen entwickelt, die Ihnen dabei helfen können. Der Lehrerfragebogen ist uns ebenfalls sehr wichtig. Schicken Sie diesen bitte an „Duo Perplex“ zurück. So haben wir die Möglichkeit, Ihre Meinung über das Stück zu erfahren und gegebenenfalls Teile aus dem Stück oder der pädagogischen Handreichung zu verändern.

Für die weitere Diskussion und Bearbeitung der Materie können Sie die von uns vorgeschlagenen Methoden und Materialien verwenden. Sinnvoll ist es ebenfalls, in den darauf folgenden Wochen noch eine Extra Stunde zum Thema Alkoholprävention im Unterricht zu gestalten. Parallel dazu empfehlen wir einen Elternabend zu diesem Thema.

Es besteht die Möglichkeit, den Verein Menschenskinder e.V. als Veranstalter für Ihren Elternabend zu gewinnen. Näheres hierzu im Teil D der Handreichung.

Rechnen Sie auch damit, dass die Schülerinnen und Schüler Sie nach Ihrem eigenen Konsumverhalten befragt werden. Bedenken Sie dabei immer Ihre Vorbildfunktion und bereiten Sie sich gedanklich auch darauf vor. Bei den Gesprächen ist es ebenfalls wichtig, die Aussagen der Schüler und Schülerinnen vertraulich zu behandeln und ernst zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Katrin Schulz und Matthias Nowack

## Inhaltsverzeichnis

<b>Teil A: Alkoholprävention – mehr als nur Theater</b> .....	5
<b>1. Das Theaterstück</b> .....	5
<b>2. Grundlagen zum Thema Alkohol</b> .....	6
2.1 Alkohol, ein Wirtschaftsfaktor .....	6
2.2 Jugend und Alkohol: Daten und Trends .....	6
2.3 Warum trinken junge Menschen Alkohol? .....	8
2.4 Wirkung von Alkohol .....	9
2.5 Gefahren von Alkohol .....	9
2.6 Gesundheitliche Folgen .....	10
2.7 Alkoholabhängigkeit und Sucht .....	11
2.8 Das Phänomen der Co-Abhängigkeit .....	11
<b>3. Grundlagen zur Alkoholprävention</b> .....	12
3.1 Allgemeines .....	12
3.2 Schule und Lehrer als Präventionskräfte .....	13
<b>Teil B: Fragebögen</b> .....	14
Fragebogen für Schülerinnen und Schüler .....	15
Fragebogen für Lehrkräfte .....	17
<b>Teil C: Nachbereitung im Unterricht</b> .....	18
<b>1. Grundsätzlich</b> .....	18
<b>2. Unterrichtsentwürfe für die 5. bis 7. Klasse</b> .....	18
2.1 Gut gefragt – Diskussionsanregungen für den Unterricht .....	18
2.2 Warum trinkt man Alkohol? .....	23
2.3 „Ja – Nein – Ja?!?“ - Wie helfe ich einem Freund? .....	24
2.4 Was ich alles kann! .....	25
<b>3. Unterrichtsmaterialien ab der 8.- ten Klasse</b> .....	26
3.1 Alkohol - ein Retter in der Not? .....	26
<b>4. Alkohol – Quiz</b> .....	28
<b>5. Die Charaktere des Theater Stückes „Live bei Henning“</b> .....	31
<b>Teil D: Weitere Themenfelder im Bereich Alkoholprävention</b> .....	32
<b>1. Elternabend zum Thema Alkohol</b> .....	32
<b>2. Die Klassenfahrt</b> .....	33
2.1 Informationen zum Jugendschutz .....	33
2.2 Die Vorbereitung einer Klassenfahrt .....	34
<b>Teil E: Hilfreiche Informationen</b> .....	35
<b>1. Jugendschutztafel</b> .....	35
<b>2. Weiterführende Medien</b> .....	36
<b>3. Kontaktadressen</b> .....	36
<b>4. Impressum</b> .....	37

## **Teil A: Alkoholprävention – mehr als nur Theater**

### **1. Das Theaterstück**

#### **Was ist „Voll drauf oder Voll daneben“**

„Voll drauf – oder voll daneben“ ist ein Theaterstück zur Alkoholprävention, das sich mit dem Thema Alkohol in der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen auseinandersetzt.

#### **Worum geht's in „Voll drauf oder Voll daneben“**

Felix Henning, seines Zeichens Talkmoderator und vor allem Menschenfreund, begrüßt gemeinsam mit seinem Produktionsleiter Egon in seiner gleichnamigen Sendung „*Live bei Henning*“ die unterschiedlichsten Gäste. Gäste, die in ihrem Erscheinungsbild und ihren Aussagen zu dem vorgegebenen Thema „*Voll drauf oder Voll daneben - Brennpunkt Alkohol*“ nicht unterschiedlicher sein könnten. Es entsteht ein intensiver und zugleich unterhaltsamer Talk, in dem sich auch mal typische Klischees mit harten Fakten abwechseln oder sich sogar erschreckend ergänzend bei manchen Talkgästen in ihren Einzelschicksalen widerspiegeln. Das Publikum wird dabei stets auf angenehme Weise in die jeweiligen „Talkrunden“ mit einbezogen. Mal mit Fragen – mal mit Antworten. Am Ende dieser Talkshow werden den Kindern und Jugendlichen zwar keine Patentrezepte im Umgang mit Alkohol zur Hand gereicht, aber mit Sicherheit eine Atmosphäre des sich gegenseitigen Zuhörens kreiert. Ein „*Talko-hol*“ der Gegensätze, Sehnsüchte, Fragen und Wünsche. Hören wir einfach mal zu! Hier und heute „*Live bei Henning!*“

#### **Was will „Voll drauf oder Voll daneben“**

Als Folgeproduktion von "Wer nicht hören will muss fühlen oder Gleiches Recht für alle" und „HELP“ bietet das Duo Perplex wieder ein Jugendtheater mit Hintersinn an. Mit diesem Präventionsstück wird nun auch ein Theater zum Thema Alkoholprävention angeboten. Es geht darum, das Thema Alkohol bzw. Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen und sein eigenes Verhalten und das des eigenen Umfelds entsprechend zu überprüfen.

#### **Für wen ist „Voll drauf oder Voll daneben“**

Das Stück wurde in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Jugendarbeit von Stadt- und Landkreis Landshut entwickelt und wird für Schüler/-innen der 5.- 7. Jahrgangsstufe empfohlen. Die Dauer des Stücks beträgt ca. 50 Minuten. Eine Aufführung kann von bis zu 120 Schüler/-innen besucht werden.

#### **Was passiert nach „Voll drauf oder Voll daneben“**

Das Theaterstück „Voll drauf oder Voll daneben“ stellt einen Einstieg oder eine Vertiefung in die Arbeit mit dem Thema Alkohol und Alkoholmissbrauch dar. Alkoholprävention kann aber nur dann funktionieren, wenn man kontinuierlich mit dem Thema Alkohol und Konsum arbeitet und aufzeigt, wie ein gesundheitsbewusster, also vernünftiger Umgang mit Alkohol aussehen kann. Besonders in der Schule, in der täglichen Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern, also mit Kindern und Jugendlichen, ist es wichtig, das Thema Alkohol und auch die Inhalte des Theaterstücks aufzugreifen und nachzubehandeln. Um diesen Schritt zu unterstützen, wurde diese Handreichung „Pädagogisches Material zur Alkoholprävention“ entwickelt.

## 2. Grundlagen zum Thema Alkohol<sup>1</sup>

### 2.1 Alkohol, ein Wirtschaftsfaktor

Der Umsatz der Alkoholwirtschaft lag im Jahr 2007 nach Aussage der Alkoholwirtschaft ähnlich wie in den Jahren zuvor bei rund 15 Mrd. Euro. Die Zahl der Vollzeitbeschäftigten liegt bei rund 50.000 Personen, weitere 150.000 Personen arbeiten als Teilzeitbeschäftigte, insbesondere in der Weinerzeugung. Nur eine relativ kleine Zahl der Betriebe beschäftigt dabei mehr als 20 Beschäftigte: 295 Brauereien, 53 Betriebe zur Spirituosenherstellung und 36 Betriebe zur Sekt- und Weinherstellung. Etwa 637.000 Beschäftigte zählt das Gaststättengewerbe, das mit alkoholischen Getränken große Anteile seines Umsatzes erzielt.

Bier, Brannt- und Schaumwein sind in Deutschland mit einer Steuer belegt; Wein ist steuerfrei. Die Einnahmen des Bundes und der Länder durch alkoholbezogene Steuern beliefen sich im Jahr 2007 auf etwas mehr als 3 Mrd. Euro (Spirituosen 2,0 Mrd., Schaumwein 0,4 Mrd., Bier 0,8 Mrd.). Im internationalen Vergleich sind die deutschen Steuersätze niedrig. Das gilt insbesondere für die Biersteuer und trägt dazu bei, dass die Preise für alkoholische Getränke in Deutschland relativ niedrig sind. In den letzten Jahren sind die Preise für alkoholische Getränke um 2,7 Prozent gestiegen. Die Lebenshaltungskosten insgesamt stiegen dagegen um 3,9 Prozent.

Die Produzenten alkoholischer Getränke investieren in die Vermarktung ihrer Produkte mehr als eine Milliarde Euro jährlich. Mehr als 550 Mio. Euro investierten die Hersteller in klassische Werbegattungen wie TV, Rundfunk und Zeitungen. Insgesamt rund 600 Mio. Euro gibt die Branche darüber hinaus für Sponsoring aus.

Durch Alkoholabhängigkeit und -missbrauch entstehen der Volkswirtschaft erhebliche Kosten. Die direkten und indirekten Kosten alkoholbezogener Krankheiten werden für das Jahr 2002 auf insgesamt 24,4 Mrd. Euro geschätzt. Diese Summe entspricht 1,16 Prozent des Bruttoinlandproduktes. Rund 70 Prozent der Gesamtkosten wurden durch Männer verursacht. Weitere Kosten wie die Verluste an Produktivität, die Folgekosten alkoholbedingter Verkehrsunfälle und Straftaten sowie die weiteren Belastungen des Gesundheitswesens blieben bei dieser Schätzung unberücksichtigt. Für die gesamte EU geht eine Schätzung von fast 400 Mrd. Euro materieller und immaterieller Kosten aus.

### 2.2 Jugend und Alkohol: Daten und Trends

In Deutschland sind derzeit rund 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig, Alkoholmissbrauch liegt etwa bei weiteren 2,7 Millionen Menschen vor. Insgesamt trinken mindestens zehn Prozent der Bevölkerung so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährden. Alkoholprobleme sind damit eines der verbreitetsten Gesundheitsprobleme überhaupt.

Ca. 45 000 Menschen sterben jährlich an den direkten oder indirekten Folgen von riskantem Alkoholkonsum. Darüber hinaus kommen pro Jahr ca. 10.000 Kinder mit Schädigungen auf die Welt, die auf Alkoholmissbrauch von mindestens einem Elternteil zurückzuführen sind.

Schätzungen gehen davon aus, dass rund 50 Prozent aller Straftaten in Verbindung mit vorherigem Alkoholkonsum begangen werden. Und auch jede sechste Kündigung hat mit Alkohol zu tun.

---

<sup>1</sup> Quelle: DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., „Alkohol“ – Basisinformationen, Schreckhase, Spangenberg, 5. überarbeitete Auflage, 2009

5 Prozent aller Jugendlichen gelten als alkoholgefährdet, somit ergibt sich für den Landkreis Landshut, dass ca. 1500 junge Menschen als alkoholgefährdet gelten. Für die Stadt Landshut sind dies statistisch gesehen ca. 240 Jugendliche im Alter zwischen 13 und 20 Jahren.

Rauschtrinken, auch „Binge-Drinking“ genannt, ist ein aktuelles Phänomen in der Bundesrepublik Deutschland, aber nicht nur hier, sondern in ganz Europa. „Binge-Drinking“ das bedeutet: Es werden kurz hintereinander mindestens fünf Drinks zu sich genommen, und das einzige Ziel ist die raschen Wirkung. In der Alkoholismus-Forschung ist diese Verhalten auch als „Sturz-Trunkenheit“ bekannt, häufig von Alkoholikern praktiziert, um so schnell wie möglich ihren „Spiegel“ zu erreichen.

Das „Koma-Saufen“ ist nicht mehr nur ein jugendtypisches subversives Vergnügen, vielmehr ist es marktfähig geworden. Auch die Tourismus Branche setzt auf das Bedürfnis Jugendlicher, in den Ferien „Party“ machen zu wollen.

Trotz innovativer Ansätze der Verhaltensprävention und vieler Erfolge bei der Reduzierung des jugendlichen Alkoholkonsums in den vergangenen Jahren ist der jugendliche Alkoholkonsum in Deutschland immer noch einer der höchsten in Europa. Die Anzahl der jungen Menschen die mit Alkoholintoxikationen in Krankenhäuser aufgenommen wurden, ist zwischen 2000 und 2008 um 170 Prozent gestiegen!

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass sowohl Schüler von Gymnasien und Realschulen/Berufsschulen als auch Schüler aus Haupt- und Gesamtschulen „Koma- Saufen“. Es ist also nicht richtig zu behaupten, dass vor allem Kinder und Jugendliche aus bildungsferneren Milieus zum Trinken neigen.

Natürlich trinken nicht alle gleich viel. Eine Repräsentativbefragung der 18- bis 59-jährigen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger ergab:

- Rund acht Prozent der Befragten leben seit mindestens 12 Monaten alkoholabstinent.
- Männer trinken deutlich mehr als Frauen (23 zu 13 Gramm reinem Alkohol täglich).
- Zwei Drittel der Männer und ein Drittel der Frauen kennen das sog. Rauschtrinken (Binge-Drinking) aus eigener Erfahrung.

Getrunken wird – von den Männern und damit insgesamt – am liebsten Bier. Jeder Biertrinker trinkt durchschnittlich pro Woche 2,7 Liter Bier. Wein und Sekt sind bei Männern und Frauen dagegen annähernd gleich beliebt. Durchschnittlicher Konsum pro Woche: 0,5 Liter.

Wichtig im Hinblick auf die Identifizierung von Zeitfenstern der Chronifizierung von Alkoholgebrauchsweisen sind allerneueste Überlegungen aus der Entwicklungspsychologie. Sie legen nahe, dass die Altersspanne von 10 bis 14 Jahren entscheidend ist für die Entwicklung eines selbst kontrollierten Umgangs mit legalen Drogen. Erst nach dem sich hier vollziehenden zweiten Schub der „Synaptogenese“, also der Neubildung von Verknüpfungen zwischen Nervenzellen, können systematisch Prozesse der Selbstkontrolle initiiert werden durch die eine Regulierung und Abwehr auch selbstschädigenden Verhaltens gefördert wird. Kommt es zu einem regelmäßigem Kontakt mit Alkohol vor der Ausbildung dieser neurophysiologischen Vorbedingungen, dann werden diese selbstregulativen Prozesse sehr unwahrscheinlich und der Pfad in eine problematische Karriere des Drogenumgangs ist vorgebahnt. (Brown u.a.2009; Percy 2008)

Hier setzt auch das Jugendschutzgesetz an, ein Instrumentarium das dazu beitrage soll, den Alkoholkonsum junger Menschen möglichst in die Lebensjahre 16 bis 18 hinauszuzögern.

### **2.3 Warum trinken junge Menschen Alkohol?**

Ganz so einfach wird sich diese Frage sicher nicht klären lassen. Es gibt viele Erklärungsversuche, insbesondere die Frage, ob der zunehmende Stress in Schule und Ausbildung ursächlich sein könnte, wurde zuletzt immer wieder gestellt. Als begünstigende Faktoren können allerdings insbesondere folgende Punkte gesehen werden:

- weil es die Erwachsenen auch tun und sie erwachsen sein wollen (Vorbild)
- weil es „in“ ist, Alkohol zu trinken (Geltungsbedürfnis)
- weil Alkohol fast überall zu bekommen ist und angeboten wird (Verfügbarkeit)
- weil sie in der Gruppe der Gleichaltrigen nicht zurückstehen möchten (Anerkennung)
- weil sie keine Außenseiter sein wollen (Gruppendruck)
- weil Alkohol ihre Stimmung hebt (Geselligkeit)
- weil sie Probleme haben und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen (Schulschwierigkeiten, Konflikte mit Eltern, Frustrationserlebnisse, Arbeitslosigkeit)
- weil sie nicht wissen, wie sie ihre Freizeit sinnvoll gestalten können (Langeweile + Konsumverhalten)
- weil sie sich einsam und verlassen fühlen (Kontaktschwierigkeiten, Liebeskummer)

#### Dazu ein paar alarmierende Zahlen:

- Die Zahl der Jugendlichen, die wegen Alkoholmissbrauchs in die Klinik kommen, hat sich seit 1990 mindestens verdoppelt
- Im Jahr 2005 wurden 19.400 Personen zwischen 10 und 20 Jahren mit Alkoholvergiftung stationär im KH behandelt = doppelt so viele wie noch 2000
- Davon waren 3500 unter 16 Jahren alt (Durchschnittsalter des Erstkonsums liegt bei ca. 14 Jahren; erster Alkoholrausch bei 15,5 Jahren)
- Überwiegend wurden Jungen in die Kliniken eingeliefert, aber die Mädchen holen auf

#### Faktoren, die den Alkoholkonsum begünstigen:

1. Die Ladenöffnungszeiten wurden erweitert, ohne die Auswirkungen auf den Verkauf und Konsum von Alkoholika zu berücksichtigen.
2. Ähnliches gilt für den Einkauf an Tankstellen. Ursprünglich gedacht als Versorgungsmöglichkeit für Reisende mit Proviant auf einer langen Fahrt, ist die Tankstelle zu einem 24 Std. Supermarkt geworden, in dem auch Alkohol rund um die Uhr verkauft wird.
3. Die Preise für alkoholische Getränke sind im Vergleich zu anderen Produkten weniger gestiegen, bei gleichzeitig höheren Einkommen. Alkohol ist erschwinglich geworden. Besonders Jugendlichen steht heute mehr Geld zur Verfügung als früher.
4. Für Alkoholwerbung wird heute mehr ausgegeben. Zwischen 1990 und 2007 sind die Ausgaben an Alkoholwerbung um 60 Prozent gestiegen.
5. Alkoholwerbung hat sich grundlegend geändert. Von der Produktinformation hin zur Imagewerbung.
6. Die konsequente Einhaltung des ohnehin sehr komplizierten Jugendschutzgesetzes (es differenziert nach Alter der Konsumenten, versch. Alkoholarten,



Konsumorten etc.) ist sehr personalintensiv und kann nicht in allen Kommunen oder nur unzureichend umgesetzt werden.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass wir und unsere Kinder in einem Land leben in dem es billig, einfach und normal ist, Alkohol zu kaufen und zu konsumieren. Deutschland weist weltweit einen der höchsten Alkoholverbräuche in der Gesamtbevölkerung auf. Dementsprechend sind die Zahlen alkoholbezogener Erkrankungen und Todesfälle, damit verbundene Kosten für die medizinische Versorgung und für die Lösungen sozialer Probleme bei der Bevölkerung besonders hoch. Gleichzeitig wurden in Deutschland aber, abgesehen von der Sondersteuer für Alkopop-Getränke, bislang keine kohärenten Präventionsmaßnahmen umgesetzt. Damit besteht ein dringender Handlungsbedarf bei der Realisierung von umfassender Prävention alkoholbezogener Erkrankungen und Todesfällen.

## **2.4 Wirkung von Alkohol**

Alkohol wird über die Schleimhäute aufgenommen, gelangt so relativ schnell in die Blutbahn und durchströmt so den gesamten Organismus. Er beeinflusst vor allem die Zentren im Gehirn, die das Bewusstsein und die Gefühle steuern und wirkt zunächst anregend, später betäubend.

Ab ca. 0,2 Promille verändert sich subjektives Erleben und persönliches Verhalten. Man fühlt sich zwangloser und freier. Der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt. Sehfähigkeit, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination lassen nach.

Bei ca. ein Promille Blutalkoholkonzentration beginnt das Rauschstadium mit „läppisch-heiterer“ oder depressiver Stimmung. Es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (Torkeln, Lallen).

Bei ca. zwei Promille wird das Betäubungsstadium erreicht. Störungen des Gedächtnisses und der Orientierung treten auf.

Männer und Frauen vertragen i.d.R. unterschiedlich viel Alkohol. Bei gleicher getrunkenen Menge ist der Blutalkoholgehalt von Frauen etwa ein Fünftel höher. Der Grund hierfür ist der höhere Fettgehalt und der geringere Wasserverteilungsraum des weiblichen Körpers.

Zusätzlichen Einfluss auf die Wirkung von Alkohol haben unterschiedliche Körperzustände. Ist man erregt oder müde, oder hat man seit längerem nicht gegessen, verstärkt sich die Wirkung des Alkohols.

Der getrunkene Alkohol wird von der Leber in mehreren Stufen zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Nur ein sehr geringer Teil (um drei Prozent) wird über Atem, Haut, Urin oder Stuhl direkt ausgeschieden. Der Alkoholgehalt des Blutes sinkt dabei bei Männern durchschnittlich um 0,15 Promille pro Stunde. Bei Frauen beträgt dieser Wert 0,13 Promille. Bis eine Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille vollständig abgebaut ist, dauert es demnach ca. vier Stunden.

## **2.5 Gefahren von Alkohol**

Bei über drei Promille Blutalkoholgehalt beginnt die schwere, akute Alkoholvergiftung, die im schlimmsten Fall zum Tod durch Atemstillstand führen kann. Für Erwachsene liegt der kritische Wert bei etwa sechs Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht. Weitaus stärker gefährdet sind Kinder.

Die Unfallneigung steigt mit zunehmender Alkoholwirkung in allen Lebenssituationen steil an. Risiken werden unter Alkoholeinfluss teilweise gezielt gesucht. Auf Grund der betäubenden Wirkung des Alkohols kann es zu Verletzungen wie Verbrennungen und Erfrierungen kommen.

Alkohol und Medikamente beeinflussen einander in unberechenbarer, manchmal gefährlicher Weise. So kann z.B. die Wirksamkeit eines Medikaments aufgehoben oder die Wirkung des Alkohols um ein Vielfaches verstärkt werden. Dadurch steigt die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen weiter, auch möglicherweise lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Probleme oder Vergiftungen können auftreten.

Besonders gefährlich ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten, vor allem Beruhigungsmitteln. Diese sind in ihrer Wirkungsweise dem Alkohol sehr ähnlich, weshalb Alkoholranke besonders schnell von ihnen abhängig werden können.

Betrunkene gefährden und schädigen nicht nur sich selbst, sondern auch Dritte. Das gilt zum einen für alle unfallträchtigen Situationen. Zum anderen trägt Alkohol vielfach zum Ausbruch von Aggressivität und Gewalt gegen andere bei. Als alkoholtypische Vergehen gelten Körperverletzung, Totschlag, Vergewaltigung, Kindesmisshandlung und Gewalt in der Familie: zu nennen sind auch Beleidigung und Sachbeschädigung. Nach polizeilicher Erkenntnis stehen fast ein Viertel aller eines Gewaltdelikts Verdächtigen unter Alkoholeinfluss. (Insgesamt waren es im Jahr 2007 12,3 Prozent aller Tatverdächtigen, rund 91 Prozent von ihnen waren männlich, rund 9 Prozent weiblich.)

## **2.6 Gesundheitliche Folgen**

Die Empfindlichkeit gegen Alkohol ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ein absolut sicherer Grenzwert, der für wirklich alle gilt, kann daher nicht angegeben werden. Fachleute bezeichnen deshalb heute einen Alkoholkonsum, der nur in Ausnahmefällen die Gesundheit schädigt, als risikoarm. Die Grenze hierfür ziehen sie für Frauen bei nicht mehr als 12 g reinen Alkohol/täglich, für Männer wird dieser Wert mit 24 g reinem Alkohol/täglich angegeben. Jedoch sollte nicht täglich getrunken werden.

Ein Zwischenschritt hilft, aus diesen abstrakten Werten eine im Alltag hilfreiche Regel abzuleiten. Jeweils 10 g reinen Alkohols werden als eine Einheit erfasst. Und soviel ist z.B. enthalten in einem kleinen Bier, einem kleinen Glas Wein bzw. Sekt oder einem Korn/ Schnaps.

Falsch ist die Ansicht, zu schweren gesundheitlichen Schäden könne es nur in Folge von Alkoholabhängigkeit kommen. Auch hoher gewohnheitsmäßiger Konsum birgt große Risiken und senkt die Lebenserwartung deutlich.

In erster Linie nimmt die Leber Schaden, die den Alkohol im Körper abbaut. Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose sind mögliche Folgen. Hormonell bedingt baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab und ist deutlich anfälliger für alkoholbedingte Schädigungen.

Gleichfalls besonders gefährdet ist das Gehirn. Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Zuerst leiden Gedächtnis und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die Intelligenz bis hin zu völligem geistigen Abbau. Weitere Risiken kommen hinzu: Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm können sich entzünden. Die Gefahr von Krebserkrankungen der Leber, des Magens, im Bereich von Mund-

und Rachenhöhle, des Kehlkopfes und der Speiseröhre steigt. Alkoholmissbrauch beeinträchtigt auch die Potenz und das sexuelle Erleben. Bei andauerndem Missbrauch wird die Persönlichkeit grundlegend gestört. Alkoholranke werden z.B. unzuverlässig, reizbar, depressiv und übertrieben eifersüchtig.

## **2.7 Alkoholabhängigkeit und Sucht**

Alkoholabhängigkeit bzw. -sucht entwickelt sich in der Regel langsam. Die Bindung an die Droge Alkohol kann jedoch sehr stark werden und entsprechend schwer zu überwinden sein. Das Fehlen des Alkohols führt bei Abhängigen zu Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, Schweißausbrüchen und morgendlichem Zittern bis hin zu Krampfanfällen, optischen und akustischen Halluzinationen („weiße Mäuse“) und dem „Delirium tremens“ sowie Unruhe, Gereiztheit, vielfältigen Ängsten und depressiven Verstimmungen bis hin zu Selbstmordgedanken. Alkoholabhängige sterben überdurchschnittlich häufig durch Selbsttötung.

Alkoholabhängige sind unfähig, ihren Alkoholkonsum dauerhaft und in Übereinstimmung mit ihrem Wollen zu steuern. Aber: Alkoholabhängigkeit ist nicht eine Frage der konsumierten Alkoholmenge! Es gibt sowohl Alkoholabhängige, die zeitweise abstinent leben („Quartalssäufer“) als auch solche, die zwar ihren täglichen Konsum kontrollieren können, jedoch selbst zu kurzen Abstinenzphasen unfähig sind („Spiegeltrinker“).

Je weiter die Alkoholabhängigkeit bzw. die Suchtentwicklung fortschreitet, desto gravierender werden die körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Schäden. Sie verstärken sich teilweise gegenseitig, so dass Alkoholabhängige ab einem gewissen Punkt immer rascher auf den Zusammenbruch hinsteuern. Schuld- und Schamgefühle können zum Rückzug aus Freundschaften führen, während gleichzeitig die zunehmende Isolation zu verstärktem Alkoholkonsum führt. Oder: Nach der Trennung von der Familie werden Ernährung und äußere Erscheinung vernachlässigt, wodurch sich der soziale Abstieg beschleunigen kann.

Leider gelingt es vielen Alkoholkranken – aus Scham und aus Angst vor dem Verlust ihrer Droge – erst sehr spät, sich ihre Situation einzugestehen und Hilfe anzunehmen.

## **2.8 Das Phänomen der Co-Abhängigkeit**

Die Alkoholabhängigkeit eines Menschen hat auch für die Menschen in seiner Umgebung tiefgreifende Folgen. „Mit-Betroffene“ sind natürlich vor allem Familienmitglieder bzw. Lebenspartner/-innen. Ihre Zahl liegt bundesweit bei rund acht Millionen Menschen.

Das Leben vieler Angehöriger ist durch die Alkoholabhängigkeit massiv beeinträchtigt und oftmals leiden sie über lange Zeit mehr unter der Krankheit als der/die Betroffene selbst. Zu den Sorgen um die Gesundheit, ja das Leben des/der Betroffenen, kommen Belastungen wie ständige Überforderung, z.B. in Kindererziehung und Haushalt, finanzielle Probleme, Vereinsamung und viel zu häufig die (sexuelle) Gewalttätigkeit männlicher Betroffener. Doch viele Angehörige schämen sich und verheimlichen ihr Leid. Vor allem Frauen reiben sich manchmal über Jahrzehnte in dem Bemühen auf, den Schein nach außen hin zu wahren und ihrem Partner/ihrem Kind zu helfen. So sind sie am Ende völlig vom Verhalten ihres Angehörigen abhängig. Von Nervosität und Schlaflosigkeit über Magenerkrankungen, Migräne und Depressionen bis hin zur eigenen Alkoholabhängigkeit reichen die typischen Folgen.

Kinder aus suchtbelasteten Familien entwickeln eigene Strategien, um ihrer Familie zu helfen. Ihre Vereinsamung und Überforderung ist enorm. Das Risiko, später einmal selbst von Suchtmitteln abhängig zu werden oder sich von einem suchtmittelabhängigen Menschen abhängig zu machen, ist für Kinder aus suchtbelasteten Familien hoch. Ca. 60 Prozent der mit Alkoholkranken verheirateten Frauen haben einen suchtkranken Elternteil.

Viele erwachsene Angehörige und Kinder aus suchtbelasteten Familien brauchen Hilfe, um sich aus der »Co-Abhängigkeit« zu lösen und (wieder) ein zufriedenes Leben führen zu können. Deshalb bieten Beratungsstellen, Abstinenz- und Selbsthilfeorganisationen auch Beratung und Hilfe für die Partner/-innen und Kinder von Abhängigen an ([www.a-connect.de](http://www.a-connect.de)).

### **3. Grundlagen zur Alkoholprävention**

#### **3.1 Allgemeines**

Die Erziehung zur Unabhängigkeit beginnt im Kleinkindalter, lange bevor Alkohol oder andere Drogen tatsächlich ins Spiel kommen. Je früher Kinder bzw. Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie zu gewohnheitsmäßigen oder gar abhängigen Alkoholkonsument/-innen werden.

Der beste Schutz gegen Abhängigkeit sind ein gutes Selbstwertgefühl und eine stabile Persönlichkeit. Kinder brauchen die Unterstützung ihrer Eltern, um beides entwickeln zu können. Nur wenn sie sich geliebt, anerkannt und geborgen fühlen, können sie lernen, sich selbst ernst zu nehmen und ihr Leben aktiv zu gestalten.

Besonders wichtig für die Suchtvorbeugung ist außerdem das Vorbild der Eltern. Eltern, die selbst maßvoll mit Alkohol umgehen und ihn nicht gewohnheitsmäßig oder missbräuchlich – z.B. um unangenehme Gefühle besser ertragen zu können – konsumieren, tragen viel zur Vorbeugung einer Alkoholgefährdung ihrer Kinder bei.

Abschreckung hat sich als Konzept der Vorbeugung nicht bewährt, weder auf dem Gebiet des Alkohols noch auf dem der illegalen Drogen oder dem des Nikotins. Doch Kinder und Jugendliche sollten wissen, wie Alkohol wirkt und warum sie keinen bzw. bestenfalls ab 16 Jahren sowie höchstens gelegentlich und sehr mäßig Alkohol trinken sollten.

Die Gefahr von Missbrauch und Abhängigkeit ist um so größer, je früher mit dem Konsum von Alkohol begonnen wird. Deshalb sollten Eltern ihren Einfluss geltend machen und möglichst lange verhindern, dass ihr Kind (z.B. auf Familienfeiern) Alkohol trinkt.

Ziel der Erziehung von Kindern und Jugendlichen – ob in der Schule oder zu Hause – sollte also sein, sie zu selbstständig denkenden und verantwortungsvoll handelnden Menschen zu erziehen, die bereit sind, sich den Problemen des eigenen Lebens zu stellen. Diese Erziehung sollte so früh wie möglich beginnen und unter Einbeziehung von Kindertagesstätten, Schule und Elternhaus stattfinden. Dabei können Eltern, Erzieher und Erwachsene den jungen Menschen Anleitung und Hilfe geben. Dazu gehört für die Kinder und Jugendlichen vor allem das Erlernen der Fähigkeit, mit Befindlichkeitsstörungen, Unbehagen, Enttäuschungen und Stress umzugehen. Auch der Ausbau der sog. Frustrationstoleranz spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Eine wichtige Komponente bei dieser Erziehung ist dabei die Vorbildfunktion der Erwachsenen-Generation. Der eindeutigen Realität muss dabei Rechnung getragen werden, dass ein allgegenwärtiges Alkoholangebot besteht. Es kann und soll also nicht darum gehen, Alkohol zu verteufeln, sondern einen vernünftigen und gesunden Umgang mit Alkohol vorzuleben und zu vermitteln. Um einen risikoarmen und vernünftigen Umgang zu erlernen und zu vermitteln, sollten einige Regeln befolgt werden:

- Alkohol nicht gezielt zur Entspannung trinken
- Alkoholkonsum zur Stimmungsbeeinflussung vermeiden
- Nicht gedankenlos oder aus Langeweile trinken
- Alkoholkonsum sollte nicht tagsüber stattfinden
- Es ist keine Schande Alkohol abzulehnen
- Alkohol gehört nicht in den Straßenverkehr
- In der Schwangerschaft sollte Alkohol ein Tabu sein
- Der Arbeitsplatz sollte alkoholfrei sein
- Bei der Einnahme von Medikamenten sollte auf Alkohol verzichtet werden

### **3.2 Schule und Lehrer als Präventionskräfte**

Die Familie hat lebensgeschichtlich den ersten und wahrscheinlich wichtigsten Einfluss auf das Gesundheitsverhalten der Kinder sowie deren späteren Umgang mit Drogen und Alkohol. Neben dem Elternhaus ist die Schule der wichtigste Ort, an dem Maßnahmen zur Suchtprävention stattfinden können.

Der Erstkontakt und Experimentieren mit Drogen und Alkohol ist nicht immer allein auf die Neugier des Kindes/Jugendlichen zurückzuführen. Häufig haben die Freunde einen großen Anteil und es besteht ein Gruppendruck, da die Jugendlichen ein Teil ihrer Clique sein und sich nicht einer Gruppenerwartung widersetzen wollen und können. Der Druck kann dabei sicher groß sein, andererseits müssen die Jugendlichen auch entsprechende schützende Fertigkeiten zum Nein-Sagen gelernt haben. Wie weit also die Kinder und Jugendlichen einfach nur „mitlaufen“ und sich nicht einer solchen falschen und gefährlichen Erwartungshaltung widersetzen können, hängt von erlernten Fähigkeiten und dem eigenem Selbstwertgefühl ab. Eine starke Persönlichkeit und ein positives Selbstwertgefühl werden so einen gewissen Schutz vor einem leichtfertigen Drogen und Alkoholkonsum bieten – eine Garantie gibt es aber sicher nicht.

Zwei Dinge, die Sie Ihren Schülern in der Erziehung und im Unterricht mitgeben können, sind Vertrauen und ein positives Selbstbild durch Anerkennung und Förderung eigener Stärken und Interessen. Die Kinder bzw. Jugendlichen gewinnen so an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und entwickeln eine eigene Meinung, statt sich nur beliebig anderen Kindern und Jugendlichen anzuschließen.

Haben Ihr Schülerinnen und Schüler genügend und wiederholt echte Anerkennung und Zuwendung erfahren, wird er/ sie positiv und selbstbestimmt denken und urteilen können und stärker sowie selbstbestimmt durch das Leben gehen können.

Wird ein Schüler/ eine Schülerin dagegen nur ständig (unberechtigt oder willkürlich) kritisiert, wird er/ sie schnell negativ über sich denken bzw. keine Möglichkeiten sehen, selber eine positive Lösung von Problemen und Konflikten herbeizuführen. Dies ist häufig der Einstieg in den Alkohol-/ Drogenkonsum.

## **Teil B: Fragebögen**

Im Teil B dieser Handreichung finden sie zwei Fragebögen: einen für die Schüler-/innen und einen für die Lehrer-/innen der Klassen, die das Stück „Voll drauf oder Voll daneben“ gesehen haben. Die Nachbereitung des Stücks sollte so einfacher werden.

Der Lehrerfragebogen ist uns ebenfalls sehr wichtig. Schicken Sie diesen bitte an „Duo Perplex“ zurück. So haben wir die Möglichkeit, Ihre Meinung über das Stück zu erfahren und gegebenenfalls Teile aus dem Stück oder der pädagogischen Handreichung zu verändern.

Für Ihre Unterstützung bedanken wir uns  
und wünschen viel Spaß beim Ausfüllen!



Fragebogen für Schülerinnen und Schüler  
zum Alkoholpräventionstheater „Voll drauf oder Voll daneben“

**Vielen Dank für Deine Unterstützung und viel Spaß beim Ausfüllen!**

**1. Wie hat Dir das Theaterstück „Voll drauf oder voll daneben“ gefallen?**

---

---

---

**2. Worum ging es in „Voll drauf oder voll daneben“ – welchen Sinn hat das Theaterstück?**

---

---

---



**3. Was denkst Du über Peter Breit? Findest Du gut, was er macht?**

---

---

---



**4. Wie hast Du Dr. Nerv gefunden? Hast Du verstanden, was er gesagt hat?**

---

---

---



5. Was glaubst Du, wie es Franz Unten geht? Was würdest Du ihm raten?

---

---

---



6. Was sagst Du zum „Gast aus dem Knast“? Wie findest Du die Dinge, die er getan hat? Was soll er in Zukunft machen?

---

---

---



7. Wie findest Du Rosa Blume? Was hat sie gesagt?

---

---

---

8. Kennst Du Stellen/ Personen, bei denen man Hilfe bekommt, wenn man Probleme mit z.B. Alkohol hat?

---

---

---

9. Würdest Du das Theaterstück „Voll drauf oder voll daneben“ weiterempfehlen oder noch einmal anschauen?

---

---

---

Vielen Dank, dass Du diese Fragen beantwortet hast!



**Fragebogen für Lehrkräfte  
zum Alkoholpräventionstheater „Voll drauf oder Voll daneben“**

zurück an:

Duo Perplex

Stefan Waldner

Oberschnittenkofen 7

84178 Kröning

Absender:

Schule: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Lehrkraft: \_\_\_\_\_

**Wie haben sich die Schüler/innen an der Reflektion zum Stück beteiligt?**

---

---

---

**Konnten Sie anhand des Stückes das Thema Alkohol/ Alkoholmissbrauch in Ihrer Klasse behandeln, und welche Eindrücke der Kinder fanden Sie am wichtigsten?**

---

---

---

**Wie hat Ihnen das Stück gefallen? (Bitte mit kurzer Begründung)**

---

---

---

**Fanden Sie das Stück für Ihre Klasse pädagogisch geeignet, um das Thema Alkohol zu besprechen? (Bitte geben Sie das Alter Ihrer Schüler-/ innen an)**

---

---

---

**Haben Sie Verbesserungsvorschläge für das Theaterstück oder zum pädagogischen Material?**

---

---

---

**Vielen Dank für Ihre Bemühungen!**

## **Teil C: Nachbereitung im Unterricht**

### **1. Grundsätzlich**

Prävention, gleich zu welchem Thema, kann nur funktionieren, wenn eine Nachhaltigkeit in der Behandlung des Themas gegeben ist. Mit dem Besuch des Theaterstücks „Voll drauf oder Voll daneben – Brennpunkt Alkohol“ haben Sie bereits einen wichtigen Baustein für erfolgreiche Prävention erhalten. Wichtig ist allerdings, dass die Inhalte des Stücks und das Thema Alkohol und Alkoholkonsum allgemein nachbereitet und weiter behandelt werden. Um Ihnen diese Arbeit zu erleichtern, haben wir hier einige Unterrichtsentwürfe zusammengestellt, die Ihnen Ideen und Anregungen liefern sollen. Die genaue Umsetzung wird aber sicherlich eine Ermessenssache der jeweiligen Lehrkraft bleiben. Vielleicht kann die Art der Unterrichtsgestaltung bzw. der Diskussionsanregung aber zumindest ein Beispiel sein, wie das Thema Alkohol im Unterricht behandelt werden kann, ob in der fünften, sechsten oder siebten Klasse, ob in einer Mittel- oder einer weiterführenden Schule.

Je nach Gesprächsbedarf können diese Entwürfe auch für zwei oder mehr Unterrichtsstunden ausgebaut werden (besonders bei Diskussionen kann es hilfreich sein, nicht streng nach der Uhr arbeiten zu müssen).

### **2. Unterrichtsentwürfe für die 5. bis 7. Klasse**

#### **2.1 Gut gefragt – Diskussionsanregungen für den Unterricht**

**Thema:** kritische Diskussion über den Konsum von Alkohol

**Ziele:** Förderung eigenverantwortlicher Entscheidungen und einer kritischen Selbsteinschätzung, Umgang mit Gruppendruck, Reflexion des eigenen Handelns und Denkens

**Material:** „Aussagenliste“, Kopiervorlage, Papier, Moderationskarten

**Zeitraumen:** 25 Minuten

Die folgenden Aussagen können im Unterricht diskutiert werden. Die erste Aufstellung beinhaltet auch gleichzeitig eine Richtigstellung bzw. Erklärungen der Aussagen für die Lehrkraft.

Die zweite Auflistung ist als Kopiervorlage für die SchülerInnen gedacht.

Varianten:

1. Sie wählen aus dieser Auflistung eine oder mehrere Aussagen aus, die Sie besonders anregend, provozierend oder aussagekräftig finden und legen nur diese den Schüler-/ innen vor, um darüber zu diskutieren.
2. Sie könnten auch diskutieren, zu welchem Charakter des Theaterstücks welche Aussage paßt und warum.
3. Eine weitere Variante wäre, dass sich jede/r Schüler-/ innen eine Aussage raussucht, zu der er/ sie Stellung nimmt. Dies ist auch als Gruppenarbeit möglich. Außerdem können die Statements als Basis für einen Artikel dienen, den die Schüler-/ innen verfassen sollen, oder als Thema bzw. Anlass für eine Erörterung oder ein Interview, das die Schüler-/ innen durchführen können.

**Diskussionsanregungen für den Unterricht (Vorlage für die Lehrkraft)**

<p><b>1</b> „Sucht ist doch eh nur eine vorübergehende Erscheinung!“</p>	<p>Falsch. Sucht ist immer fortschreitend und ohne Genesung tödlich.</p>
<p><b>2</b> „Süchtige kommen (fast) immer aus sozial schwachen Familien!“</p>	<p>Falsch. Jeder kann süchtig werden. Sucht kennt keine „Schichtspezifität“.</p>
<p><b>3</b> „Ich hab doch nichts mit Sucht zu tun - schließlich nehme ich ja keine Drogen!“</p>	<p>Sucht ist nicht nur Drogenabhängigkeit. Man kann von jedem Stoff, jeder Verhaltensweise süchtig werden.</p>
<p><b>4</b> „Feste ohne Alkohol – nichts für mich. Da ist´s ja so was von langweilig!“</p>	<p>Wie geht es denen, die abstinent leben?</p>
<p><b>5</b> „Ich trinke und rauche nur zum Genuss!“</p>	<p>Ist durchaus möglich. Jemand, der die Krankheit/Sucht nicht hat, kann das eventuell. Der Übergang zur Suchtkrankheit ist allerdings fließend. Diese Aussage kann auch von einem Süchtigen stammen, der verleugnet – ein Abwehrmechanismus, der zu den Merkmalen von Sucht gehört.</p>
<p><b>6</b> „Einmal Junkie – immer Junkie!“</p>	<p>Stimmt nicht. Ein Junkie kann abstinent von Drogen werden, bleibt aber süchtig, d.h. er muß bis an sein Lebensende abstinent bleiben, sonst ist er in Null Komma Nix wieder am Tiefpunkt.</p>
<p><b>7</b> „Mein/e Vater/ Mutter hat vielleicht ein Alkoholproblem, aber deshalb habe ich doch nichts mit Sucht zu tun.“</p>	<p>Alkoholismus ist eine Familienkrankheit. Jeder ist von den Auswirkungen betroffen; die Betroffenen sind sehr häufig co-abhängig.</p>
<p><b>8</b> „Nach dem Entzug ist alles wieder in Ordnung!“</p>	<p>Man muss neu leben lernen. Von der Trockenheit zur Nüchternheit und zur Herstellung von Lebensqualität braucht es Zeit und man wird noch länger Therapie brauchen.</p>
<p><b>9</b> „Wenn ich nicht süchtig werden will, dann werde ich das auch nicht. Das ist eine Sache des Willens!“</p>	<p>So einfach ist das leider nicht. Der Beginn einer Sucht ist meist schleichend und i.d.R. von mehreren Faktoren abhängig. Allerdings kann ein starker Wille hilfreich sein, um nicht süchtig zu werden bzw. aus einer Suchterkrankung wieder herauszukommen. Der Wille ist aber sicher nicht alleine entscheidend.</p>

<p><b>10</b> „Ich kann jederzeit aufhören!“</p>	<p>Selbsttäuschung. Abwehr und Kontrollverlust als typische Merkmale von Sucht.</p>
<p><b>11</b> „Meine Freunde bewundern mich, weil ich viel Alkohol vertrage!“</p>	<p>Eine sehr zweifelhafte Form der Bewunderung. Versuche immer daran zu denken, dass Alkohol dem Körper schadet. Die Frage ist doch, ob es die Bewunderung wert ist, oder?</p>
<p><b>12</b> „Ich bin viel cooler, wenn ich was trinke und alles ist viel lustiger!“</p>	<p>Das ist zumindest Deine eigene Wahrnehmung. Alkohol enthemmt, aber der Grad zwischen „locker“ und peinlich ist sehr schmal. Was Du unter Alkohol als lustig und cool wahrnimmst, empfinden Menschen in Deinem Umfeld dann vielleicht schon als nervig oder unpassend.</p>
<p><b>13</b> „Ein paar Mal betrunken sein ist doch nicht schlimm!“</p>	<p>Das kann man so einfach nicht sagen. Auf die Lebenszeit gerechnet ist gelegentlicher Alkoholkonsum sicher nicht dramatisch. Aber insbesondere bei Kindern und Jugendlichen kann Alkoholkonsum schlimme, dauerhafte Schäden verursachen. Daher ist immer Vorsicht geboten.</p>
<p><b>14</b> „Wer nichts trinkt, gehört nicht dazu!“</p>	<p>Falsch! Wenn Deine „Freunde“ das so sehen, dann ist das sehr bedauerlich und Du solltest überlegen, ob diese Entscheidung nicht einzig und alleine Du treffen solltest.</p>
<p><b>15</b> „Meine Eltern trinken doch auch Alkohol!“</p>	<p>Deine Eltern sind erwachsen. Alkohol schadet einem erwachsenen Menschen weniger als einem Kind oder Jugendlichen. Ob Du etwas tust, nur weil es andere auch machen, solltest Du Dir grundsätzlich immer sehr gut überlegen, das sollte kein Argument sein!</p>
<p><b>16</b> „Meine Freunde trinken auch alle was!“</p>	<p>Die Frage ist doch: Willst Du Dich anderen anpassen oder bist Du einfach Du und kannst auch mal „Nein!“ sagen.</p>
<p><b>17</b> „Alkohol hilft mir meine Sorgen/ Probleme zu vergessen!“</p>	<p>Alkohol kann nicht helfen, etwas zu vergessen. Alkohol benebelt nur für kurze Zeit Deine Sinne. Wenn Du wieder nüchtern bist, sind Deine Probleme dieselben!</p>

<p><b>18</b>  <b>„Wenn man aufpasst, ist Alkohol nicht gefährlich!“</b></p>	<p>Wenn Du sehr wenig und kontrolliert Alkohol konsumierst, dann kann diese Aussage unter Umständen zutreffen.</p> <p>Aber denke immer daran:          Alkohol ist ein Zellgift. Immer wenn Alkohol in nicht nur geringer Menge konsumiert wird, sterben Gehirnzellen ab und zahlreiche andere Organe nehmen Schaden.</p> <p>Weil Alkohol auch noch enthemmend wirkt, fällt es dann oft sehr schwer, nach einem Glas schon aufzuhören – und schon ist das so eine Sache mit dem „Aufpassen“!</p>
<p><b>19</b>  <b>„Es fühlt sich gut an, betrunken zu sein!“</b></p>	<p>Was fühlt sich denn gut an? Der unsichere Gang oder die schwere Zunge? Oder fühlt es sich gut an, wenn Du nicht mehr genau mitbekommst, wie viel Geld Du ausgibst oder mit wem Du mitgehst? Ist es etwa die Übelkeit oder sind es die Kopfschmerzen am nächsten Tag, die sich gut anfühlen?</p> <p>Wirklich gut anfühlen tut es sich nur, wenn Du wenig getrunken hast. Hier ist das Maß aber sehr schnell erreicht.</p>
<p><b>20</b>  <b>„Ich hab das im Griff, ich hatte noch nie einen Filmriss!“</b></p>	<p>Nur weil Du noch keinen Filmriss hattest, heißt das noch lange nicht, dass Du Deine Trinkgewohnheit und Alkohol im Griff hast. Alkoholmissbrauch bzw. Alkoholismus definieren sich nicht über den Filmriss und auch gesundheitliche Folgeschäden hängen nicht von der Häufigkeit eines Filmrisses ab!</p>

### **Diskussionsanregungen für den Unterricht (Kopiervorlage)**

1. „Sucht ist doch eh nur eine vorübergehende Erscheinung!“
2. „Süchtige kommen (fast) immer aus sozial schwachen Familien!“
3. „Ich hab doch nichts mit Sucht zu tun – schließlich nehme ich ja keine Drogen!“
4. „Feste ohne Alkohol – nichts für mich. Da ist’s ja so was von langweilig!“
5. „Ich trinke und rauche nur zum Genuss!“
6. „Einmal Junkie – immer Junkie!“
7. „Mein/e Vater Mutter hat vielleicht ein Alkoholproblem, aber deshalb habe ich doch nichts mit Sucht zu tun.“
8. „Nach dem Entzug ist alles wieder in Ordnung!“
9. „Wenn ich nicht süchtig werden will, dann werde ich das auch nicht. Das ist eine Sache des Willens!“
10. „Ich kann jederzeit aufhören!“
11. „Meine Freunde bewundern mich, weil ich viel Alkohol vertrage!“
12. „Ich bin viel cooler, wenn ich was trinke!“
13. „Ein paar Mal betrunken sein ist doch nicht schlimm!“
14. „Wer nichts trinkt, gehört nicht dazu!“
15. „Meine Eltern trinken doch auch Alkohol!“
16. „Meine Freunde trinken auch alle was!“
17. „Alkohol hilft mir meine Sorgen/ Probleme zu vergessen!“
18. „Wenn man aufpasst, ist Alkohol nicht gefährlich!“
19. „Es fühlt sich gut an, betrunken zu sein!“
20. „Ich hab das im Griff, ich hatte noch nie einen Filmriss!“

## 2.2 Warum trinkt man Alkohol?

**Thema:** Motive für den Konsum von Alkohol

**Ziele:** Sensibilisierung für problematisches Konsumverhalten  
Förderung eigenverantwortlicher Entscheidungen und einer kritischen Selbsteinschätzung

**Material:** Papier, Moderationskarten

**Zeitraumen:** 20 Minuten

**Anregungen für den Unterricht:** Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen ein, in denen die Schülerinnen und Schüler ihrer Meinung nach alle möglichen Antworten zu der Frage „Warum trinkt man Alkohol?“ aufschreiben und sammeln können. Nach ca. 10 Minuten sollten die Gruppen dann ihre Ergebnisse vortragen.

Um diese für alle zu veranschaulichen, wird (z.B. an der Tafel) mit den Schülerinnen und Schülern eine Kategorisierung erstellt. Jede Gruppe schreibt dazu die gesammelten Antworten selbständig vorne an.

Vorschlag für eine Kategorisierung:

### Probierkonsum

Neugier  
Ausprobieren  
Es schmeckt  
...

### Anlässe

Geburtstag  
Feiern  
Partys  
...

**Warum trinkt  
man  
Alkohol??**

Verliebt sein,  
Spaß haben  
Freunde  
...

Traurig sein,  
wütend sein  
Langeweile  
...

### Motive

### Kompetenzen

## 2.3 „Ja – Nein – Ja?!?“ - Wie helfe ich einem Freund?

**Thema:** Verhalten in der Gruppe

**Ziele:** Förderung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit  
Entwicklung einer altersgemäßen Haltung zum Thema Alkohol  
Lernen, diese selbstbewusst zu vertreten  
Lernen, „nein“ zu sagen

**Material:** Fallbeispiele (s. Kopiervorlage)

**Zeitrahmen:** 1 Unterrichtsstunde

### **Anregungen für den Unterricht:**

Aufbauend auf den erarbeiteten Motivlagen für Alkoholkonsum und den Eindrücken bzgl. Alkoholkonsums im Alltag, die Kinder und Jugendlichen täglich bekommen, ist es empfehlenswert, mit ihnen an Situationen zu üben, wie man „nein“ sagen kann, wenn ihnen Alkohol angeboten wird.

Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen ein und verteilen Sie die Fallbeispiele (siehe Kopiervorlage). Nach ca. 10 Minuten sollten die Schülerinnen und Schüler ihr Beispiel vorlesen und die erarbeiteten Antworten vorstellen. Vermitteln Sie deutlich, dass es positiv ist, „nein“ zu sagen und sich an die Regelungen des Jugendschutzgesetzes zu halten.

Fordern Sie auch die anderen Schülerinnen und Schüler auf, ihre Meinung zu sagen, so dass die Klasse eine gemeinsame Lösung findet. Eine mögliche Erweiterung besteht darin, die Schüler/innen selbst Situationsbeispiele formulieren zu lassen.

Stellt Euch vor...

.. Ihr seid auf einer Geburtstagsfeier von einem Freund. Der hat gerade eine schlechte Zeit und betrinkt sich. Das ist aber nicht das erste Mal, sondern kommt häufiger vor.

Was tut ihr?

Stellt Euch vor...

.. Ihr seid auf einer Geburtstagsfeier von Freunden. Zum x-ten Mal drängen sie eine aus Eurer Clique, doch unbedingt mitzutrinken. Sie will aber nicht.

Was tut ihr?



Stellt Euch vor...

.. eine sehr gute Freundin von Euch betrinkt sich jedes Wochenende mindestens einmal mit ihren „neuen“ Freunden. Langsam habt ihr das Gefühl, dass das nicht mehr so weitergehen kann.

Was tut ihr?

Stellt Euch vor..

.. Euer bester Freund berichtet Euch, dass eine Tante oft Alkohol trinkt. Er weiß nicht, was er tun soll. Er möchte, dass sie unbedingt damit aufhört.

Was könnt ihr tun?

## 2.4 Was ich alles kann!

**Thema:** Fähigkeiten und Stärken

**Ziele:** Stärkung individueller Kompetenzen (Erkennen und Benennung eigener Ressourcen)

Stärkung der sozialen Kompetenzen durch gegenseitige Wertschätzung

**Material:** Moderationskarten

**Zeitrahmen:** 1 Unterrichtsstunde

### **Anregungen für den Unterricht:**

Sammeln Sie mit den Schülerinnen und Schülern vorab „positive Fähigkeiten“, z.B. gut lesen können, freundlich sein, kreativ und phantasievoll sein, über Probleme reden können, gerne Sport treiben.

Schreiben Sie diese auf vorbereitete Karten, legen Sie die Karten in die Mitte des Schülerkreises. In der ersten Runde sehen sich die Schülerinnen und Schüler die Begriffe an, alle Fähigkeiten werden laut vorgelesen. Dann suchen alle zwei Fähigkeiten heraus, die auf ihn/sie zutreffen, und benennen sie der Reihe nach. Es soll auch begründet werden, warum die Fähigkeit zutreffend ist.

In einer zweiten Runde suchen sich die Schülerinnen und Schüler eine Fähigkeit aus, die sie gerne hätten. Folgende Fragen schließen sich daran an:

Wie können die Fähigkeiten erlangt werden? Wer kann dabei behilflich oder ein Vorbild sein?

In einer dritten Runde suchen die Schülerinnen und Schüler sich jeweils eine Fähigkeit heraus, die ihnen bei Anderen besonders wichtig ist. Diese stellen sie dann der Reihe nach den anderen vor und benennen jemanden, der diese Fähigkeit hat.

Abschließend zieht jede Schülerin und jeder Schüler ein Kärtchen für die Schülerin oder den Schüler neben sich mit einer Fähigkeit, die er dem anderen wünscht, die dem Sitznachbarn ihres/ seines Erachtens gut tun würde.

### **3. Unterrichtsmaterialien ab der 8. Klasse**

Sollten Sie auch noch für die 8. Klasse eine Anregung suchen, oder für den Fall, dass Sie eine sehr weit entwickelte 7. Klasse haben, dann könnte die nachfolgende Übung noch sinnvoll sein.

#### **3.1 Alkohol - ein Retter in der Not?**

**Thema:** Suchtgefährdung: Risiko- und Schutzfaktoren

**Ziele:** Reflexion des eigenen Umgangs mit Suchtmitteln und den zugrunde liegenden Situationen  
Stärkung individueller Kompetenzen  
Vermittlung von Risikokompetenz und Beförderung eines Risikomanagements

**Material:** Flipchart / Metaplan (siehe unten)

**Zeitraumen:** 20 Minuten

#### **Anregungen für den Unterricht:**

Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Eine Gruppe bekommt die Frage gestellt: „Wer oder was schützt einen Menschen davor, riskant Alkohol zu konsumieren?“ (Benennung von Schutzfaktoren). Die andere Gruppe erhält die Frage „Wer oder was ist besonders förderlich für einen riskanten Alkoholkonsum?“ (Benennung von Risikofaktoren).

Die Gruppen sammeln ihre Ideen jeweils auf einem großen Plakat.

Danach stellen beide Gruppen die Ergebnisse vor. Mögliche Erweiterung: In der Gesamtgruppe benennen die Schüler/innen jeweils das Gegenteil der bereits aufgeschriebenen Faktoren, wie z.B. positives Selbstwertgefühl versus geringes Selbstwertgefühl. Die Schutzfaktoren können als Gegengewicht und Ausgleich zu den Risikofaktoren gesehen werden: Gibt es familiäre Probleme, ist es wichtig, gute Freunde zum Reden zu haben. Ist es im Freundeskreis angesagt, „Party zu machen“, sind Hobbies, Sport etc. ein sinnvoller Ausgleich.

Anbei finden Sie dazu eine Liste möglicher Risiko- und Schutzfaktoren (Liste erweiterbar). Grundsätzlich geht man dabei von verschiedenen Einflussfaktoren aus, die die individuelle Persönlichkeit, die Umwelt (Familie, Gesellschaft) und das Suchtmittel (Alkohol) betreffen.

## **Risikofaktoren - Schutzfaktoren**

- Familiäre Belastung
- Häufiger Alkoholkonsum im Freundeskreis
- Schlechte Bildungs- und Arbeitsperspektiven
- Gutes Verhältnis zu Familienmitgliedern und Freunden („Reden können“)
- Kritischer und verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol
- Gesellschaftliche Anerkennung des Suchtmittels: Leichte Verfügbarkeit von Alkohol, positive Werbung
- Geringes Selbstwertgefühl
- Stress und Leistungsdruck
- Häufiger Alkoholkonsum oder -missbrauch im Elternhaus, Gesellschaft, Familie bzw. im Freundeskreis
- Gesetzliche Regelungen und Einschränkungen
- Fähigkeit, „Nein“ zu sagen
- Selbstbewusstsein
- Positive Erfahrungen in der Bewältigung von schwierigen Situationen
- Kritikfähigkeit
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Hobbies, Sport, Bewegungsfreude
- Stabile Freundschaften

## 4. Alkohol – Quiz<sup>2</sup>

### Das 5-Minuten-Alkohol-Quiz

- 1** Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?
- a kommt darauf an, ob Mann oder Frau
  - b ja, klar
  - c nein, natürlich nicht
- 2** Wer hat nach einem Biermixgetränk einen höheren Alkoholgehalt?
- a Männer
  - b Frauen
  - c beide gleich viel
- 3** Wie lange hat man noch Alkohol im Blut, nachdem man ein Glas Bier (0,25 l) getrunken hat?
- a ein bis zwei Stunden
  - b eine halbe Stunde
  - c kommt darauf an, wie viel man vorher gegessen hat
- 4** Hat ein Biermixgetränk (0,33 l) mehr Kalorien als die gleiche Menge Apfelschorle?
- a ja
  - b nein
  - c beide haben gleich viel Kalorien
- 5** Was ist ein Blackout durch Alkohol?
- a kurze Ohnmacht
  - b vorübergehende Gedächtnisstörung
  - c Vergesslichkeit
- 6** Welche Organe werden durch übermäßigen Alkoholkonsum geschädigt?
- a alle Organe
  - b nur Leber und Gehirn
  - c nur Herz und Lunge
- 7** Was versteht man unter dem Begriff „Rausch-Trinken“?
- a mehr als 3,0 Promille Alkohol im Blut
  - b Alkohol durcheinandertrinken, um betrunken zu werden
  - c so viel Alkohol trinken, dass man in kurzer Zeit betrunken wird
- 8** Ab wann darf laut dem Jugendschutzgesetz Alkohol an Jugendliche abgegeben werden?
- a Bier und Wein ab 16 Jahre, Schnaps ab 18 Jahre
  - b Bier und Wein ab 14 Jahre, Schnaps ab 16 Jahre
  - c generell erst ab 18 Jahre
- 9** Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene?
- a nein, da ein junger Körper fitter ist
  - b für beide gleich schädlich
  - c für Jugendliche ist Alkohol viel schädlicher
- 10** Wie wirkt sich viel Alkohol auf Sex aus?
- a Männer bekommen schneller eine Erektion
  - b Kondome werden leichter vergessen, obwohl sie vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen
  - c ungewollte Schwangerschaften sind seltener

Bestellnummer 32101200  
Auflage 1.220.03.09 · Stand 01/2009

<sup>2</sup> Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Kommunale Jugendarbeit Stadt und Landkreis Landshut

### **Quiz Auflösung:**

#### **Antwort 1: Nein, natürlich nicht!**

Der Alkohol wird nach dem Trinken sofort in das Blut aufgenommen. Die Leber beginnt mit dem Alkoholabbau bereits wenige Minuten nach dem ersten Schluck, also nicht erst am Ende der Trinkphase. Man wird also nicht schneller wieder nüchtern, wenn man sich übergeben muss – der Alkohol ist bereits im Blut und die Leber muss ihn abbauen. Die Leber funktioniert dabei wie manche Supermarkt-Kasse: Egal wie lang die Schlange ist, es geht immer mit der gleichen Geschwindigkeit voran. Die Abbaurate in der Leber verläuft linear und beträgt unabhängig von der konsumierten Menge ca. 0,1 g Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht in der Stunde. Auch mit Kaffee, Tanzen, Schwerarbeit oder sonstigen Rezepten lässt sich der Abbau nicht beeinflussen.

#### **Antwort 2: Frauen!**

Bei Frauen ist der Blutalkoholgehalt nach derselben Trinkmenge um ca. ein Fünftel höher als bei Männern. Eine Frau, die 50 kg wiegt, erreicht nach einem Mixgetränk (0,33 l, ca. 12 g Reinalkohol) eine Blutalkoholkonzentration von ca. 0,3 Promille. Bei einem Mann mit 65 kg führt dieselbe Menge zu ca. 0,2 Promille. Das unterschiedliche Körpergewicht hat hierbei einen starken Einfluss. Männer sind jedoch in der Regel nicht nur schwerer, sie haben auch mehr Muskelgewebe. Muskelgewebe speichert mehr Wasser als Fett. Dadurch wird der Alkohol im männlichen Körper auf mehr Flüssigkeit verteilt (d.h. besser „verdünnt“). Hinzu kommt, dass die weibliche Leber Alkohol etwas langsamer abbaut als die männliche.

#### **Antwort 3: 1-2 Stunden!**

Der Alkohol aus dem Glas Bier bleibt noch ca. 1 bis 1,5 Stunden im Blut. So lange steht man folglich unter Alkoholeinfluss. Es stimmt, dass der Körper sich an Alkohol gewöhnt und man sich nicht mehr so schnell betrunken fühlt. Alkohol wirkt sich aber wegen der betäubenden Wirkung auf das Nervensystem immer negativ auf bestimmte Fähigkeiten aus (Reaktionsschnelligkeit, Konzentrationsvermögen, Sehleistung etc.). Alkohol-Gewöhnung spielt dabei keine Rolle.

#### **Antwort 4: Biermixgetränk!**

Apfelschorle enthält zwar Zucker, aber ein Biermixgetränk enthält zusätzlich zum Zucker auch noch durchschnittlich 3,5 Vol.-Prozent Alkohol! Ein Gramm Alkohol enthält 7 Kilokalorien (kcal). Das ist beinahe so viel wie in einem Gramm Fett (9 kcal) und mehr als in einem Gramm Zucker (4 kcal). Wenn der Körper mehr Kalorien aufnimmt, als er verbraucht, wird dieser Überschuss als Fett im Körper eingelagert. Noch schlimmer: Alkohol sorgt dafür, dass das körpereigene Fett langsamer abgebaut wird (Folge: Der Bierbauch-Effekt!).

#### **Antwort 5: Gedächtnisstörung!**

Ein alkoholbedingter Filmriss entsteht, wenn man so viel Alkohol getrunken hat, dass das Gehirn nicht mehr in der Lage ist, das Erlebte abzuspeichern. Das nennt man Filmriss. Während des Trinkens merkt niemand, dass das Gehirn beeinträchtigt ist. Andere nicht, aber auch nicht die trinkende Person selbst. Aber hinterher weiß die Person nicht mehr, was alles passiert ist. Und das kann ziemlich peinlich werden. Alkohol kann die Gedächtnisfunktion des Gehirns kurzfristig ausschalten. Ein Filmriss ist immer ein Warnzeichen, dass man falsch mit Alkohol umgeht.

**Antwort 6: Alle Organe!**

Übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich auf alle Organe aus! In erster Linie ist die Leber betroffen, die sich darum kümmert, den Alkohol im Körper wieder abzubauen. Leberschwellung, Leberverfettung und schließlich Leberzirrhose sind nur einige der möglichen Folgen. Auch das Gehirn ist stark in Gefahr. Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Zuerst leiden Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen, Kritik- und Urteilsfähigkeit, später die Intelligenz bis hin zu völligem geistigen Abbau. Weitere Risiken kommen hinzu: Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm können sich entzünden. Die Gefahr von Krebserkrankungen der Leber, des Magens, im Bereich von Mund- und Rachenhöhle, des Kehlkopfes und der Speiseröhre steigt.

**Antwort 7: So viel Alkohol trinken, dass man in kurzer Zeit betrunken wird!**

Der Begriff kommt vom englischen „binge drinking“ und wird im Deutschen mit „Rausch-Trinken“, aber auch mit „Koma- oder Kampftrinken“ übersetzt. Laut Definition werden dabei fünf oder mehr Standardgläser Alkohol bei einer Gelegenheit, bzw. innerhalb kürzester Zeit, getrunken. Die Gefahren beim „Rausch-Trinken“ sind: 1. gesteigerte Aggressivität 2. risikofreudiges Verhalten, besonders im Straßenverkehr und in der Sexualität 3. natürliche Warnsysteme werden vom Alkohol betäubt oder ausgeschaltet (Risiko, an Erbrochenem zu ersticken, Atmung und Puls werden sehr schwach, ...) 4. Gefahr einer Alkoholvergiftung -> akute Lebensgefahr

**Antwort 8: Bier und Wein ab 16 Jahren, branntweinhaltige Getränke (z.B. Schnaps) ab 18 Jahren!**

Das Jugendschutzgesetz, das die Abgabe von Alkohol an Jugendliche regelt, besagt: Wein und Bier dürfen an Jugendliche ab 16 Jahre abgegeben werden, branntweinhaltige Getränke wie Schnaps, Alkopops oder Biermixgetränke mit Hochprozentigem dagegen erst an Personen ab 18 Jahre.

**Antwort 9: Für Kinder und Jugendliche ist Alkohol viel schädlicher!**

Alkohol beeinträchtigt den Körper von Kindern und Jugendlichen generell sehr viel stärker als den von Erwachsenen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist und diese daher viel anfälliger für das Zellgift Alkohol sind. Besonders das Gehirn ist eine echt problematische Zone, da hier das vollständige Wachstum bis zum 20. Lebensjahr dauert und das Gehirn daher besonders stark angegriffen werden kann. Es hat also seinen Grund, dass das Jugendschutzgesetz die Abgabe alkoholischer Getränke (Bier, Wein) unter 16 Jahren und die Abgabe von branntweinhaltigen Getränken (Schnaps, Alkopops etc.) unter 18 Jahren verbietet.

**Antwort 10: Kondome werden leichter vergessen, obwohl sie vor übertragbaren Krankheiten schützen!**

Wer Alkohol getrunken hat, ist oft lockerer und viel unkritischer. Dadurch tut man Dinge, die man im nüchternen Zustand nicht tun würde. Man landet schneller mit jemandem im Bett, auch mit jemandem, dem man echt nicht vertraut. Leute, die getrunken haben, benutzen in solchen Situationen seltener Kondome. Eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Geschlechtskrankheit kann die Folge sein. Eine Geschlechtskrankheit überträgt sich übrigens, ohne dass man es merkt. Manche Geschlechtskrankheiten wird man nie wieder los, wieder andere haben ernste Folgen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Auch HIV wird durch ungeschützten Sex übertragen.

## 5. Die Charaktere des Theater Stückes „Live bei Henning“ (Kopiervorlagen zum Nachbesprechen)



**Felix Henning, Talkshowmaster**



**Rosa Blume**



**Peter Breit**



**Gast aus dem Knast**



**Franz Unten**



**Dr. Nerv**

## **Teil D: Weitere Themenfelder im Bereich Alkoholprävention**

### **1. Elternabend zum Thema Alkohol**

Der Schutz von Kinder und Jugendlichen geht nicht nur Sie etwas an! Suchtprävention kann nur erfolgreich sein, wenn alle, die für Kinder und Jugendliche Verantwortung tragen, an einem Strang ziehen.

Sie und die Eltern sollten daher frühzeitig und transparent zusammenarbeiten, um Kinder und Jugendliche vor Alkoholmissbrauch und –abhängigkeit zu schützen. Besprechen Sie das Thema Alkohol nicht erst im Ernstfall sondern „im normalen Schulalltag“ mit den Eltern! Sie haben die Möglichkeit, einen Elternabend für alle Beteiligten zu einem erfolgreichen Instrument zu machen, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsame Strategien zu entwickeln, ohne „den erhobenen Zeigefinger“. Sie können sich konstruktiv über die Motivlagen für Suchtmittelkonsum von Kindern und Jugendlichen austauschen und entsprechende Angebote, Möglichkeiten und Lösungen finden. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, die Elternsprecherin/ den Elternsprecher oder besonders aktive Eltern in die Planung des Elternabends mit einzubeziehen?

Bei der Organisation eines Elternabends empfehlen wir, auf einige Punkte Rücksicht zu nehmen:

- Binden Sie Kontaktlehrkräfte für Suchtprophylaxe, Jugendsozialarbeiter an der Schule (JaS-Kräfte) oder Schulsozialarbeiter in die Vorbereitungen ein
- Informieren Sie sich über die aktuellen Regelungen des Jugendschutzgesetzes
- Organisieren Sie bereits im Vorfeld weiterführende Informationsmaterialien. Diese erhalten Sie in örtlichen Fachstellen für Suchtprävention, bei der Kommunalen Jugendarbeit aus Stadt und Landkreis Landshut oder direkt bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen
- Berücksichtigen Sie bei der Planung mögliche Bedürfnisse und Erwartungen der Eltern und stellen Sie zu Beginn des Elternabends klar, was Sie an Aufklärungsarbeit leisten können und was nicht – Sie können keine Musterlösungen präsentieren, werden nicht alle Fragen beantworten können und wahrscheinlich auch keine Drogenkunde leisten können
- Moralische Bewertungen („man darf doch nicht...“) und dramatische Szenarien schrecken Eltern ab und können Ihnen das Gefühl vermitteln, in ihrer Erziehungskompetenz nicht ernst genommen zu werden
- Empfehlenswert wäre dagegen, sachlich und „ohne den erhobenen Zeigefinger“ die Thematik zu bearbeiten
- Verweisen Sie beim Elternabend unbedingt auf die für Ihren Bezirk zuständige Jugend- und Drogenberatungsstelle, die kostenlos, anonym und unter Schweigepflicht sowohl Angehörige als auch Betroffene informiert und berät. Information, Beratung und Adressen bekommen Sie dazu an den Fachstellen für Suchtprävention in Stadt und Landkreis Landshut (siehe Anhang)

Alternativ oder ergänzend dazu können Sie auch auf ein Angebot der Kommunalen Jugendarbeit aus Landkreis und Stadt Landshut zurückgreifen. Zusammen mit dem Verein Menschenskinder e.V. hat die Kommunale Jugendarbeit Landkreis Landshut



einen Elternabend zum Thema „**Alkohol, Jugendschutz und wir Eltern!**“ konzipiert. Dieser wird von Stadt und Landkreis Landshut ggfs. auch finanziell gefördert.

**Vortrag:** „Alle anderen dürfen das auch..! – Alkohol, Jugendschutz und wir Eltern!“

**Dauer:** ca. 90 min.

**Kosten:** 150,- Euro

Die Kommunale Jugendarbeit übernimmt ggfs. 100,- Euro, plus Fahrtkosten der ReferentIn; 50,- Euro sind direkt von der Schule/ Institution an die ReferentIn zu zahlen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Für den Landkreis Landshut:

Katrin Schulz

Kommunale Jugendarbeit

Landkreis Landshut

Mail: jugend@landkreis-landshut.de

Für die Stadt Landshut:

Matthias Nowack

Kommunale Jugendarbeit

Stadt Landshut

Mail: Matthias.Nowack@landshut.de

## **2. Die Klassenfahrt**

Insbesondere auf Klassenfahrten spielt Alkohol immer wieder eine Rolle. Für viele Kinder ist es das erste Mal, dass sie über Nacht von Zuhause weg und nicht unter der Kontrolle der Eltern sind. Die Versuchung, bei dieser Gelegenheit Alkohol zu konsumieren, ist oft besonders groß. Daher empfehlen wir, auf folgende Punkte besonders zu achten.

### **2.1 Informationen zum Jugendschutz**

1. Grundsätzlich gilt auf allen Fahrten und Ausflügen, die Sie mit den Schülerinnen und Schülern unternehmen, das Jugendschutzgesetz!
2. Alkohol darf in der Öffentlichkeit grundsätzlich nicht an unter 16-Jährige abgegeben werden. Auch der Konsum von Alkohol ist Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren verboten.
3. Jugendliche, die zwischen 16 und 18 Jahren alt sind, dürfen Bier, Wein oder Sekt in der Öffentlichkeit trinken und sie dürfen diese Getränke auch kaufen.
4. Getränke und Lebensmittel die Branntwein enthalten, dürfen unter 18-Jährige weder konsumieren, noch dürfen diese Getränke an sie abgegeben werden.
5. Unter 16-Jährige dürfen eine Tanzveranstaltung nicht besuchen, sie dürfen also nicht in die Disco. Jugendliche ab 16 Jahren dürfen bis 24 Uhr in eine Disco gehen. Länger geht es dann nur in Begleitung der Personensorgeberechtigten (i.d.R. die Eltern) oder einer erziehungsbeauftragten Person.
6. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen sich grundsätzlich nicht in einer Gaststätte aufhalten. Ausnahme: Sie begleiten die Kinder und Jugendlichen. Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche sich bis 24 Uhr in einer Gaststätte aufhalten. Ab 24 Uhr wieder nur in Ihrer Begleitung.

## 2.2 Die Vorbereitung einer Klassenfahrt

Wichtig und hilfreich ist für Sie, sich rechtzeitig vor der Klassenfahrt mit dem Thema Alkohol zu beschäftigen!

Hier finden Sie nun einige Anregungen, wie Sie sich bestmöglich auf eine Klassenfahrt vorbereiten können:

- Beziehen Sie möglichst alle beteiligten Personen (Schulleitung, Eltern, SchülerInnen) in die Vorbereitungen der Klassenfahrt mit ein! Fragen Sie Kolleginnen und Kollegen wie Ihre Erfahrungen mit Klassenfahrten sind. Gibt es konkrete Erfahrungen mit dem Thema Alkohol und wie wurde gehandelt?
- Informieren Sie sich vorab über die gesetzlichen und innerschulischen Regelungen, wie das Jugendschutzgesetz. Ein Verbot von Alkoholkonsum während der Klassenfahrt kann ratsam sein. Diese Regelung wird bei vielen Klassenfahrten zum Tragen kommen, da unter anderem laut JuSchu Gesetz der Alkoholkonsum von unter 16-Jährigen verboten ist. Spirituosen und entsprechende Mischgetränke wie Alkopops sind gesetzlich erst ab 18 Jahren erlaubt – und sollten somit von Klassenfahrten prinzipiell ausgeschlossen werden!
- Bei dem Sonderfall der Klassenfahrten ins Ausland müssen die dortigen Regelungen in Erfahrung gebracht werden. In Frankreich z.B. herrscht meist Alkoholverbot für alle Schülerinnen und Schüler.
- Besprechen Sie vorab mit den Schülerinnen und Schülern Regeln und Vereinbarungen vorab. Entwerfen Sie eine Vereinbarung mit den Schülerinnen und Schülern und besprechen Sie diese evtl. noch einmal mit anderen, erfahrenen KollegInnen. Eine Vereinbarung für die Oberstufe, bei der die Schüler über 16 Jahre alt sind, könnte z.B. sein, dass an einem Abend Bier getrunken werden darf. ABER: Nicht mehr als zwei 0,33 l Gläser. Übermäßiger Alkoholkonsum, also „Betrinken“, sollte grundsätzlich untersagt sein. Hier gilt die Einschätzung der Lehrer.
- Thematisieren Sie die Vereinbarungen und deren Notwendigkeit auf dem nächsten Elternabend. Besprechen Sie mit den Eltern mögliche Konsequenzen, wenn Jugendliche die Vereinbarungen nicht einhalten. Eine empfehlenswerte Konsequenz bei schweren Verstößen ist das nach Hause Schicken. Auf dem Elternabend haben Sie die Möglichkeit zu klären, wie der Schüler oder die Schülerin sicher nach Hause gebracht werden und wer die Kosten trägt. Informieren Sie auch die Eltern über die Vereinbarung mit den SchülerInnen und Schülern.
- Seien Sie auf der Klassenfahrt konsequent! Falls Sie sich im Einzelfall, aus pädagogischen Gründen anders entscheiden als vorher vereinbart, sollten die Hintergründe für alle Beteiligten (Schülerinnen, Schüler und Eltern) gut erklärt werden.
- Seien Sie sich auf der Klassenfahrt ihrer eigenen Vorbildfunktion bewusst.
- Besprechen Sie die Klassenfahrt danach noch mal im Unterricht. Was war gut, was sollte besser klappen? Werten Sie die Fahrt auch beim nächsten Elternabend aus.

## Teil E: Hilfreiche Informationen

### 1. Jugendschutztablette

Jugendschutzgesetz -Übersicht-		Kinder (unter 14 Jahren)		Jugendliche ab 14 bis 15 Jahren			ab 16 Jah- ren
		ohne Begleitung eines Erziehungsbeauftragten	in Begleitung eines Erziehungsbeauftragten	ohne Begleitung eines Erziehungsbeauftragten	in Begleitung eines Erziehungsbeauftragten	ohne Begleitung eines Erziehungsbeauftragten	in Begleitung eines Erziehungsbeauftragten
☺	kann erlaubt werden bzw. ist erlaubt						
🕒	kann bis 20.00 Uhr erlaubt werden						
🕒	kann bis 22.00 Uhr erlaubt werden						
🕒	kann bis 24.00 Uhr erlaubt werden						
✘	darf nicht erlaubt werden						
§ 4	Aufenthalt in Gaststätten (Cafés, Pubs etc.)	✘	☺	✘	☺	🕒	☺
§ 4	Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben	✘	✘	✘	✘	✘	✘
§ 5	Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen (z.B. Disco)	✘	☺	✘	☺	🕒	☺
§ 5	Tanzveranstaltungen anerkannter Träger der Jugendhilfe oder zur Brauchtumpflege	🕒	☺	🕒	☺	🕒	☺
§ 6	Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen	✘	✘	✘	✘	✘	✘
§ 7	Aufenthalt bei sonstigen (jugendgefährdenden) Veranstaltungen oder in Betrieben (Ausnahmen durch das Jugendamt möglich)	✘	✘	✘	✘	✘	✘
§ 8	Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten generell	✘	✘	✘	✘	✘	✘
§ 9	Abgabe / Verzehr anderer alkoholischer Getränke (Wein, Bier, Sekt u.ä.)	✘	✘	✘ <sub>1)</sub>	✘ <sub>1)</sub>	☺	☺
§ 9	Abgabe / Verzehr von Branntwein, branntweinhaltigen Getränken / Lebensmitteln	✘	✘	✘	✘	✘	✘
§10	Abgabe von Tabakwaren Rauchen in der Öffentlichkeit	✘	✘	✘	✘	✘	✘
§ 11	Besuch öffentl. Filmveranstaltungen (Kino) entsprechend der Altersfreigabe des Films	🕒	☺	🕒	☺	🕒	☺
§ 12	Abgabe von Bildträgern mit Filmen und Spielen - nur gemäß Freigabekennzeichnung (FSK-Freigabe)	☺	☺	☺	☺	☺	☺
§ 13	Benutzung von Bildschirmspielgeräten ohne Gewinnmöglichkeit nur gem. Altersfreigabe	☺	☺	☺	☺	☺	☺
§ 15	Abgabe jugendgefährdender (indizierter) Trägermedien (Videos, DVDs, CD-Roms)	✘	✘	✘	✘	✘	✘
1) Erlaubt nur in Begleitung der Eltern oder des Vormunds							

## 2. Weiterführende Medien

Zum Thema Alkohol gibt es eine Reihe von Schriften (Broschüren, Flyer etc.), die Sie bei den zuständigen Behörden ausleihen bzw. bestellen können.

## 3. Kontaktadressen

Fachstellen für erzieherischen Kinder- und Jugendschutz:

**Stadtjugendamt Landshut**  
**SG Kommunale Jugendarbeit**  
**Liesl-Karlstadt-Weg 4**  
**84036 Landshut**

**Ansprechpartner:**  
Herr Matthias Nowack  
Jugendpfleger  
Tel.: 0871/96636-11  
Fax: 0871/96636-29  
e-mail: matthias.nowack@landshut.de

**Kreisjugendamt Landshut**  
**Kommunale Jugendarbeit**  
**Veldener Str. 15**  
**84036 Landshut**

**Ansprechpartner/in:**  
Frau Katrin Schulz  
Tel.: 0871/408-1824  
Fax: 0871/408-161824  
e-mail: jugend@landratsamt-landshut.de

Beratungsstellen für Kinder/ Jugend und Familie:

**Stadtjugendamt Landshut**  
Allgemeiner Sozialer Dienste (ASD)  
Luitpoldstr. 29 (2. Stock)  
84034 Landshut  
Tel.: 0871/88-1291

**Ökumenische Erziehungsberatung**  
Gestütstr. 4a  
84028 Landshut  
Tel.: 0871/805-130

**Diakonisches Werk im**  
Evangelisch-Lutherischen  
Dekanatsbezirk Landshut e.V.  
Gabelsbergerstr. 46  
84034 Landshut  
Tel.: 0871/609-0

**Katholische Jugendfürsorge**  
-Außenstelle Landshut-  
Altstadt 300  
84028 Landshut  
Telefon: 0871 / 97499-6

**Landratsamt Landshut**  
Allgemeiner Sozialer Dienst  
Veldener Str. 15  
84036 Landshut  
Tel.: 0871/408-211

**Landshuter Netzwerk**  
Bahnhofplatz 1a  
84032 Landshut  
Tel.: 0871/96367-135  
Ansprechpartner für Präventionsprojekte an Schulen!

**Fachambulanz für Suchtprobleme**  
Caritasverband e.V.  
Freyung 619  
84028 Landshut  
Tel.: 0871/805-160

Diese Aufzählung der Beratungsstellen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

## Theater Duo Perplex

Stefan Waldner  
Oberschnittenkofen 7  
84178 Kröning  
Tel.: 08744/966696  
e-mail: info@duo-perplex.de

Stefan Schiegl  
Fasanenweg 4  
84405 Dorfen  
Tel.: 08081/938700  
e-mail: info@duo-perplex.de

## Regie

Jörg Schur  
Augsburg  
Tel.: 0821/157752  
e-mail: joergschnur@gmx.de

## 4. Impressum

Das pädagogische Material für das Alkoholpräventionstheater „Voll drauf oder Voll daneben – Brennpunkt Alkohol“ wurde zusammengestellt und bearbeitet von:

### **Matthias Nowack**

Jugendpfleger  
Stadtjugendamt Landshut  
SG Kommunale Jugendarbeit

### **Katrin Schulz**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Kreisjugendamt Landshut  
Kommunale Jugendarbeit

Landshut, Februar 2011