

G+S

Gesundheit
und
Schule

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Alkohol

MATERIALIEN FÜR DIE SUCHTPRÄVENTION IN DEN KLASSEN 5-10



Alkohol

Herausgegeben von der
Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung

Reihe:**Gesundheit und Schule (G+S)**

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleiter:**Wolfgang Schill****Autoren:****Wolfgang Schill,**

Pädagogischer Referent am Berliner Landesinstitut für Schule und Medien (LISUM)
(Arbeitsschwerpunkt: Arzneimittel)

Dr. Lothar Staeck,

Professor für Didaktik der Biologie an der Technischen Universität Berlin
(Arbeitsschwerpunkt: Alkohol)

Gabriele Teutloff,

Lehrerin in Berlin (Arbeitsschwerpunkt: Rauchen)

Wissenschaftliche Beratung:**Professor Dr. Lothar Schmidt,**

Vizepräsident der International Commission for the Prevention of Alcoholism
and Drug Dependency (ICPA), Berlin

**An der Erprobung der Materialien waren
in den Ländern Bayern und Brandenburg beteiligt:****Manfred Krüger, Karola Neumann, Angelika Witte, Nora Zitscher****Grafik:****Manfred Krüger, Berlin****Cartoons:****Erich Rauschenbach, Berlin****Illustration:****IP Advertising GmbH / Carmen Roskamp, Mönchengladbach****Fotos:****Jürgen Junker-Rösch****Projektleitung von Seiten der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:****Dr. Eveline Maslon, Köln**

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-933191-94-7

1. Auflage

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2004.

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: GGP Pößneck

3.50.11.06

Bestell-Nr.: 20450000

Dieses Fachheft wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf
durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

	Seite
1. Grundsätze einer zeitgemäßen Sucht- und Drogenprävention	7
2. Zur Sache: Alkohol – eine „Alltagsdroge“ näher betrachtet	15
Zum Begriff „Alkohol“	15
Zur Geschichte des Alkoholkonsums	15
Chemische Aspekte des Alkohols	16
Biologische Aspekte des Alkohols	18
Alkohol und Straßenverkehr	24
Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit	24
Therapie der Alkoholabhängigkeit	28
Alkoholkonsum in der Bundesrepublik Deutschland	30
Soziale Auswirkungen des Alkoholmissbrauchs	36
Alkohol und gesundheitspolitische Maßnahmen	36
Internet-Adressen	37
Anmerkungen	37
3. Aufbau des Unterrichts-Baukastens	38
Zur Funktion der Unterrichts-Bausteine	38
Zur Ordnung der Unterrichts-Bausteine	39
4. Die Bausteine des Unterrichts-Baukastens	41
Die Bausteine für die 5./6. Klasse	42
Baustein 1: Gute Gefühle – schlechte Gefühle	44
Baustein 2: Unser Klassenbild	52
Baustein 3: „Stell dich doch nicht so an!“	55
Baustein 4: „Auf dein Wohl!“	58
Baustein 5: Was zeigt uns die Alkoholwerbung?	61
Baustein 6: Jugendschutzbestimmungen – wozu?	66
Baustein 7: Wie wirkt Alkohol?	70
Die Bausteine für die 7./8. Klasse	75
Baustein 8: Was Mädchen dürfen, was Jungen müssen ...	77
Baustein 9: „Prost, Tochter!“	80
Baustein 10: Alkohol: Ja – Nein – Jein?	83
Baustein 11: Das Leben genießen ...	88
Baustein 12: „Komm, lass uns anstoßen ...“	91
Baustein 13: Karin, 14 Jahre alt, erzählt ...	94
Baustein 14: Gute Sprüche – schlechte Sprüche?	97
Baustein 15: Ist da Alkohol drin?	101
Baustein 16: Party machen ohne scharfe Sachen ...	105
Die Bausteine für die 9./10. Klasse	109
Baustein 17: „Ja“ sagen und „nein“ meinen – „nein“ sagen, aber ...	111
Baustein 18: Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!	114
Baustein 19: Alkohol – ein Sanitäter in der Not?	120
Baustein 20: Das alkoholfreie Haus	123
Baustein 21: Es fängt so harmlos an ...	126
Baustein 22: Warum wird Alkohol getrunken?	133
Baustein 23: Helfen und sich helfen lassen ...	137
Baustein 24: Alkohol kann Gift sein ...	142
Baustein 25: Promille und Prozent	147
Baustein 26: Dem Alkohol keine Chance!	152
Baustein 27: Alkohol – auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?	155

5. Literaturhinweise	162
Gesundheit – Sucht – Drogen – Prävention	162
Alkohol – Alkoholmissbrauch – Alkoholabhängigkeit	162
Internet-Adressen	163
6. Medien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	164

Wichtiges zu diesen Materialien

Das Unterrichtsmaterial „Alkohol“ ist eines von drei Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5 bis 10 aller Schularten. Die beiden anderen Materialien beschäftigen sich mit den Themen „Arzneimittel“ und „Rauchen“.

Alle drei wurden

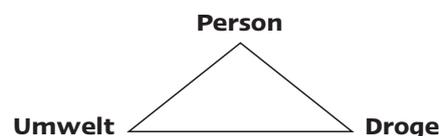
- im Sinne eines integrativen Konzeptes der Sucht- und Drogenprävention entwickelt und
- nach Art eines Unterrichts-Baukastens gestaltet.

Auf Grund dieses Konstruktionsprinzips lassen sich die drei Hefte, was ihre besonderen „Suchtstoffe“ betrifft, unabhängig voneinander nutzen, zum anderen bieten sie vor allem für die Bereiche der Förderung von Selbst- und Sozialkompetenz eine Fülle alternativer Unterrichts-Bausteine an. So kann man im Grunde alle drei Hefte nutzen, wenn man sie gezielt daraufhin prüft, was sie für die eigenen Handlungsabsichten an zusätzlichem Material offerieren.

1. Grundsätze einer zeitgemäßen Sucht- und Drogenprävention

Bedingungen

Zeitgemäße Sucht- und Drogenprävention geht von der grundlegenden Einsicht aus, dass es derzeit keine geschlossene, in sich widerspruchsfreie Theorie der Suchtentstehung und -entwicklung gibt, die auch nur annähernd der Vielfalt und Komplexität menschlicher Lebensbedingungen gerecht werden könnte. Man nimmt an, dass süchtigem Verhalten ein multifaktorielles Ursachenbündel aus dem seelischen, körperlichen und dem sozialen Bereich zugrunde liegt. Dabei spielen zahlreiche Wechselwirkungen von biochemischen Effekten eines Suchtmittels, von Umwelteinflüssen und zum Teil auch genetischen Dispositionen eine bedeutsame Rolle. Plausiblen Hypothesen und konkreten Forschungsergebnissen zufolge lassen sich auslösende und begünstigende Faktoren drei Bereichen zuordnen. Diese Bereiche bilden ein kompliziertes Bedingungsgefüge, das aus dem Zusammenwirken der Faktoren „Person“, „Droge“ und „soziale Umwelt“ (gelegentlich auch als die drei „Ms“: Mensch, Mittel, Milieu bezeichnet) resultiert.



Diese einleuchtende Feststellung entspricht der Alltagserfahrung, dass es immer Menschen sind, die in einem bestimmten sozialen Kontext Drogen konsumieren. Dabei kann man annehmen, dass es beim Drogenkonsum um eine Handlung geht, die für den Nutzer eine Funktion und eine bestimmte Bedeutung hat sowie jeweils von spezifischen Erwartungen gesteuert wird. Ferner ist in der Regel davon auszugehen, dass es sich sehr selten um eine rein individuell getroffene Entscheidung handelt, wenn beispielsweise Jugendliche zu einer Droge greifen, sondern dass immer soziale und gesellschaftliche Komponenten mit im Spiel sind.

Zu den Drogen, die in unserer Gesellschaft gleichsam als „Lebens-Mittel“ auftauchen, gehören Alkohol, Nikotin (Tabak) und Arzneimittel (Medikamente). Nicht nur Erwachsene, auch Kinder und Jugendliche nehmen sie meist als „Selbstverständlichkeiten“ in unseren Lebenswelten wahr und gehen deshalb oft „ohne Bedenken“ mit ihnen um. Alkohol, Nikotin und eine Reihe von Arzneimitteln haben jedoch ein beträchtliches Abhängigkeitspotenzial, das die physische, psychische und soziale Befindlichkeit eines Menschen so stark beeinflussen kann, dass es ihm unmöglich wird, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Deshalb stellt sich in unserer Gesellschaft immer wieder die Aufgabe, junge Menschen so in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, dass sie in ihrem Leben selbstbestimmt, sozial verantwortlich und überlegt mit diesen so genannten Alltagsdrogen umgehen und „nein“ zu illegalen Drogen wie Cannabis, Ecstasy oder Heroin sagen können. Dazu kann auch die schulische Sucht- und Drogenprävention einen wichtigen Beitrag leisten. Sie hat dabei zu Beginn des neuen Jahrtausends zu berücksichtigen, dass sich die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für Kinder und Jugendliche im Vergleich zu den letzten beiden Jahrzehnten deutlich verändert haben. Jugendliche selbst bezeichnen folgende Probleme, mit denen sie sich heute in ihren Lebens- und Sozialwelten auseinander zu setzen haben, als besonders dringlich (1):

- Arbeitslosigkeit, Drogenprobleme, Probleme mit Eltern und Freunden stehen für sie an erster Stelle.
- Belastungen durch Schule und Beruf, verbunden mit Zukunftsangst und Perspektivlosigkeit machen ihnen ebenfalls stark zu schaffen.

Zwar hat die Shell-Studie „Jugend 2000“ bei Jugendlichen „gestiegenen Optimismus und wachsende Zuversicht“ gegenüber der Zukunft ausgemacht. Aber Jugendlichen, die beispielsweise Arbeitslosigkeit direkt in ihrer Familie erleben, erscheint die Zukunft wesentlich düsterer. Sie schenken kaum noch jemandem Vertrauen, schon gar nicht den etablierten Instanzen der Gesellschaft. So wird in der Studie für gut 10 % der Jugendlichen gefolgert, sie wären „ratlos und verunsichert“ und hätten „wenig Möglichkeiten, sich dem Wandel in allen Lebensbereichen anzupassen, geschweige denn, ihre Chance zu nutzen“.

Doch es zeigt sich bei jungen Leuten heute auch, dass sie gegenüber Problemen und Belastungen eigene Konzepte entwickeln. Emotional besetzte Werte wie Autonomie, Kreativität, Konfliktfähigkeit, Menschlichkeit, Toleranz oder Hilfsbereitschaft spielen in diesem Zusammenhang eine bedeutende Rolle (2).

Bei der Entwicklung eigener Wertorientierungen, bei denen auch die Begriffe „Glück und Wohlbefinden“ mit Sinn erfüllt werden, kommt den Jugend-Milieus eine große Bedeutung zu. In diesen sozialen Kontexten, in denen es beispielsweise für junge Menschen auch darum geht, sich selbst und anderen nahe zu kommen, für Probleme Lösungen zu finden, voller Kraft und Übermut zu sein, mit allen Sinnen zu empfinden, abschalten zu können oder ganz in sich zu ruhen, kommen „nebenbei“ oder auch gezielt „die Alltagsdrogen“ ins Spiel. Wo heute beispielsweise von Jugendlichen „Party gemacht“ oder „gefeiert“ wird, gehören in der Regel Alkohol und Zigaretten, nicht selten auch Cannabis und Amphetamine als normale „Stimmungsmacher“ dazu, sowohl um „Wohlbefinden“ herzustellen, als auch um es zu intensivieren.

Diese Gegebenheiten gilt es zu bedenken, wenn man sich im Rahmen schulischer Sucht- und Drogenprävention mit den so genannten legalen wie auch illegalen Drogen auseinander setzen will.

Zu den Begriffen Sucht und Abhängigkeit

In unserem alltäglichen Sprachgebrauch taucht der Begriff „Sucht“ auf der einen Seite manchmal wie selbstverständlich auf, wenn wir „zwanghaftes“ Verhalten und Handeln „auf den Punkt“ bringen wollen, ganz gleich, ob es uns selbst oder andere Menschen betrifft. Wir sprechen dann vielleicht mit ironischem Unterton von Fress-, Nasch-, Fernseh-, Spiel-, Sammel- oder Konsumsucht und wollen damit Verhaltensweisen beschreiben, die uns „irgendwie übertrieben“ vorkommen. Ob es sich dabei um eine „Verschrobenheit“, „wunderliche Neigung“, „Leidenschaft“ oder einen „unwiderstehlichen Zwang“ handelt, ist manchmal für Beobachter wie Betroffene schwer zu bestimmen. Zumindest scheinen viele dieser „Süchte“ auch ihre guten Seiten zu haben, weil sie Menschen offensichtlich Genuss, Unterhaltung, Spaß, Ablenkung oder Erfolgserlebnisse verschaffen können.

Diese Süchte, die aber durchaus auch als „Entgleisungen“ menschlicher Interessen verstanden werden können, werden für gewöhnlich als **stoffungebundene Süchte** bezeichnet.

Auf der anderen Seite bringen wir den Begriff „Sucht“ auch immer wieder mit seinen dunklen Seiten in Verbindung. Ursprünglich stammt der Begriff Sucht von dem mittelhochdeutschen Wort „siech“ ab und bedeutet so viel wie „krank“. So wird dann in diesem Zusammenhang in der Öffentlichkeit meist von Drogenkonsum, Abhängigkeit, menschlichem Leid, Krankheit oder Elend gesprochen.

Gemeint sind damit vor allem **Süchte, die an Stoffe/Substanzen wie Heroin, Kokain, Alkohol, Tabak/Nikotin oder Aufputzmittel gebunden sind.**

Diese „stoffgebundene Auffassung“ von Sucht wurde 1964 auf Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durch den Begriff „Drogenabhängigkeit“ (drug-addiction) abgelöst. Im Rahmen dieser sprachlichen Regelung wird beim Drogengebrauch zwischen seelischer und körperlicher Abhängigkeit unterschieden.

Seelische Abhängigkeit zeigt sich vor allem darin, wenn durch Gebrauch einer Droge Zufriedenheit und ein stark seelisches Bedürfnis nach wiederkehrendem oder andauerndem Genuss der Substanz entsteht.

Von körperlicher Abhängigkeit wird dann gesprochen, wenn sich nach Konsum einer Droge körperliche Toleranz gegenüber ihrer Wirkung zeigt und nach Absetzen der Substanz Entzugserscheinungen auftreten.

Für die Diagnose der Substanzabhängigkeit wird eine international akzeptierte Klassifikation genutzt, die so genannte **ICD-10 (International Classification of Diseases)***. Sie kann praktisch auf alle „Stoffe“ angewendet werden, wie zum Beispiel Alkohol, Beruhigungsmittel (Tranquilizer), Tabak/Nikotin oder Opiate. So kann die Diagnose einer Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit dann gestellt werden, wenn irgendwann während des letzten Jahres drei oder mehr der sechs folgenden Kriterien gleichzeitig erfüllt waren:

1. **Ein starker Wunsch oder ein starker Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren.**
2. **Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.**
3. **Ein körperliches Symptom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums, nachgewiesen durch die substanzspezifischen Entzugssymptome oder durch die Aufnahme der gleichen oder**

einer nahe verwandten Substanz, um Entzugssymptome zu vermindern oder zu vermeiden.

4. **Nachweis einer Toleranz im Sinne erhöhter Dosen, die erforderlich sind, um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen.**
5. **Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums sowie erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.**
6. **Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutig schädlicher Folgen.**

Nicht zu übersehen ist, dass durch die Einführung des Abhängigkeitsbegriffs die Suchtproblematik vielfach auf den Konsum illegaler Drogen und auf gesellschaftliche Randgruppen eingeengt wird. Der Bereich der stoffungebundenen Süchte, der für die Sucht- und Drogenprävention insofern von großer Bedeutung ist, als er süchtiges Verhalten als eine besondere menschliche Lebensäußerung sichtbar macht, wird gleichsam zu einer Nebensache.

Deshalb empfiehlt es sich für die schulische Sucht- und Drogenprävention, die Begriffe Sucht und Abhängigkeit nicht künstlich zu trennen. Vielmehr sind sie im Unterricht in Beziehung zu individuellen und sozialen Lebenssituationen zu setzen, um erkennbar zu machen, wie sie zusammenhängen und was sie für die Freiheit von Denken, Fühlen und Handeln bedeuten.

* vgl. dazu Dilling, H./Mombour, W./Schmidt, M. H. (Hg.): Weltgesundheitsorganisation. Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F), Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern/Göttingen/Seattle/Toronto 1993²

Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen

Bei der Identifizierung und detaillierten Analyse der oben genannten Komponenten bedient man sich vorwiegend sozialpsychologischer Konstrukte und Deutungsmuster, die in der Jugendforschung generell ihre Tragfähigkeit erwiesen haben. Eines dieser Konstrukte ist das der Sozialpsychologie entlehnte Konzept der „Entwicklungsaufgaben“, die von Jugendlichen im Alter zwischen zwölf und achtzehn Jahren gelöst werden müssen (3).

Zu diesen Entwicklungsaufgaben gehören unter anderem

- das Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung,
- die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen und Grenzen und die Entwicklung einer Identität,
- die zunehmend selbstbewusste Gestaltung der eigenen Sozialisation,
- eine eigene Berufs- und Lebensperspektive sowie Strategien zu deren Verwirklichung zu entwerfen,
- die Geschlechtsrolle zu übernehmen, d.h. Sexualität, Intimität, sowie die Fähigkeit zu entwickeln, Partnerschaften einzugehen und zu pflegen,
- eine Position in der Gruppe der Gleichaltrigen zu erringen und zu behaupten,
- den Prozess der emotionalen Ablösung vom Elternhaus zu bewältigen,
- ein eigenes Wert- und Normsystem zu entwickeln und zu vertreten,
- sich mit Sinnfragen zu beschäftigen,
- sich Lebensrisiken zu stellen und sich mit Konsumangeboten (z.B. Medien, Genussmitteln, Rauschdrogen usw.) kritisch auseinander zu setzen.

In der überwiegenden Mehrzahl gelingt Jugendlichen die Lösung dieser Aufgaben, die ja nicht zugleich auftreten und auch nicht immer als Belastung emp-

funden werden, mehr oder weniger befriedigend, obwohl es dabei immer wieder zu Spannungen, Widersprüchen und Konflikten kommen kann.

Bestimmte bedenkliche seelische Zustände oder erheblich von den Normen abweichende Verhaltensformen weisen allerdings darauf hin, dass einigen Jugendlichen die Lösung dieser Entwicklungsaufgaben nicht oder nur unzureichend gelungen ist.

Darunter fallen zum Beispiel Depressionen bis hin zu Suizidgedanken oder -versuchen, Ess-Störungen, Aggressionen, Kriminalität oder Drogenkonsum. Oft treten mehrere Formen abweichenden Verhaltens gemeinsam auf: Gruppen-gewalt beispielsweise geht oft einher mit starkem Alkoholkonsum, während Depressionen vielfach von Arzneimittelmisbrauch begleitet werden.

Hilfen bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben

Sinnvolle Sucht- und Drogenprävention kann folglich nicht umhin,

- sich mit den Lebenswelten zu beschäftigen, in denen sich Kinder und Jugendliche bewegen, in denen sie Entscheidungen treffen und sich handelnd bewähren müssen, sowie
- sich mit den Herausforderungen der einzelnen Entwicklungsaufgaben produktiv auseinander zu setzen, um auf diese Weise ihre Lösung zu erleichtern.

Allerdings können pädagogische Institutionen wie die Schule nur unter bestimmten Bedingungen Hilfestellung bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben geben. Zunächst muss man sich darüber im Klaren sein, dass in vielen Fällen „die Schule“ selbst zur Entstehung von abweichendem Verhalten beitragen kann. So muss man sich vor allem darum bemühen, angstauslösende Faktoren zu vermeiden, sozialen Druck zu mindern, Umgangsnormen auf ihre Notwendigkeit und ihren Nutzen hin zu überprüfen sowie eine Atmosphäre der Freundlichkeit, der Akzeptanz, der Aufrichtigkeit zu schaffen und ein Lernklima zu entwickeln, in dem Kreativität, Phantasie und Freude am gemeinsamen Arbeiten, Lernen und Feiern vorherrschen.

Inhaltliche Akzente der präventiven Arbeit leiten sich aus den oben erwähnten Entwicklungsaufgaben her und lassen sich auswahlsweise folgendermaßen als Ziel-/Inhaltsbereiche bestimmen:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Person, Erkennen der eigenen Stärken, Schwächen oder Grenzen und fähig sein, produktiv damit umzugehen,
- Fähigkeit und Bereitschaft, Freundschaften/Partnerschaften einzugehen und zu pflegen, indem man tolerant, empathisch und behutsam mit dem Partner umgeht,
- Fähigkeit und Bereitschaft, soziale Konflikte, wie sie in der Gruppe der Gleichaltrigen, aber auch in der Familie und der Partnerschaft, später im Betrieb und in der Freizeit auftreten, gewaltfrei, sachbezogen und auf kommunikativer Ebene zu lösen,
- mit Jugendlichen typische Lebenssituationen aus ihren gegenwärtigen und in der Zukunft zu erwartenden Erfahrungsbereichen auf ihren jeweiligen Risikogehalt, auf Distanzierungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu untersuchen,
- Lebensläufe anderer Menschen auf Krisensituationen zu überprüfen, um auf diese Weise Drogenkonsum auslösende und begünstigende Faktoren identifizieren zu können,
- sich mit den eigenen Lebensentwürfen realitätsbezogen auseinander zu setzen,

- den eigenen Lebensstil kritisch zu überdenken, insbesondere im Hinblick auf die Nähe zu legalen und illegalen Drogen,
- Fähigkeit, sich in „Verführungssituationen“ argumentativ und konsequent behaupten zu können.

Intentionen

Mit Blick auf diese Aspekte werden im Folgenden die Intentionen beschrieben, die leitend für das Konzept des vorliegenden Unterrichtsangebots sind:

- Erstens geht es um die Entwicklung identitätsstiftender Fähigkeiten (**Selbstkompetenz**),
- zweitens um die Förderung sozialintegrativer Fähigkeiten (**Sozialkompetenz**) und
- drittens um das Erleben und Erfahren sinnerfüllter und erlebnisreicher Aktivitäten (**Sachkompetenz**).

Diese drei Kompetenzbereiche (4) lassen sich zwar analytisch trennen, hängen jedoch in der Realität zusammen und bedingen sich gegenseitig. Denn zweifellos lassen sich persönliche, soziale und sachbezogene Fähigkeiten in konkreten Arbeits-, Kommunikations- und Handlungsprozessen nicht voneinander trennen. Daher ist es Aufgabe von Lehr-Lerngruppen, auch immer wieder zu versuchen, den Zusammenhang der drei Bereiche durch absichtsvolles Handeln herzustellen.

Um die **Selbstkompetenz** zu fördern, werden im Einzelnen folgende Ziele angestrebt:

- das eigene Selbstwertgefühl/-bewusstsein und die eigene Selbstsicherheit verbessern,
- sich selbst und andere differenziert wahrnehmen können,
- sich selbst und andere akzeptieren,
- eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können,
- Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen,
- gesundheitsfördernde Einstellungen erwerben und bereit sein, sich dementsprechend zu verhalten und zu handeln,
- eigene Formen von „süchtigem Verhalten und Handeln“ wahrnehmen und reflektieren.

Um die **Sozialkompetenz** zu fördern, werden im Einzelnen folgende Ziele angestrebt:

- die eigene Kontaktfähigkeit verbessern,
- eigene Meinungen und Interessen auch gegenüber Mehrheiten vertreten und gegebenenfalls durchsetzen,
- Probleme und Konflikte sach-/situationsangemessen und sozialverantwortlich lösen,
- Gruppendruck widerstehen.

Um die **Sachkompetenz** zu fördern, werden im Einzelnen folgende Ziele angestrebt:

- kognitive, affektive und handlungsbezogene Lernerfahrungen machen und sich dabei auch fundiertes Wissen über die thematisierten Drogen aneignen,
- mit allen Sinnen die natürliche, gegenständliche und soziale Umwelt erfahren,
- zur Lebens-(Arbeits-/Freizeit-)Gestaltung produktive und kreative Ideen entwickeln.

Für den Unterrichtsgegenstand „Alkohol“ ergeben sich aufgrund dieser Intentionen folgende **Leitziele**:

- Sich bewusst werden, welche Bedeutung die Droge Alkohol für die physische, psychische und soziale Gesundheit eigenen wie fremden Lebens hat,
- Orientierungswissen über den Konsum von Alkohol und die sich ergebenden Folgen für die eigene Gesundheit erwerben. Dies heißt:
 - die Bereitschaft zu entwickeln, mit Alkohol kritisch und reflektiert umzugehen und
 - zu wissen, wie sich Anfänge eigenen Alkoholmissbrauchs und eigener Alkoholabhängigkeit erkennen lassen.
- Sich bewusst werden, dass die wechselseitige Beziehung der drei Erfahrungsbereiche Persönlichkeit – soziales Umfeld – Mittel/Droge bei der Entstehung von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit eine wesentliche Rolle spielt und in diesem Zusammenhang die Bereitschaft entwickeln,
 - sich selbst und andere aufmerksam wahrzunehmen und
 - sich mit belastenden Lebenssituationen handelnd auseinander zu setzen.

Thematische Schwerpunkte

Ein unterrichtliches Angebot, das die Persönlichkeit der Schüler und Schülerinnen in den Mittelpunkt rückt, muss so angelegt sein, dass die Kinder und Jugendlichen Gelegenheit erhalten, eigene Erfahrungen über/mit Sucht und Drogen einzubringen. Bezogen auf die leitenden Ziele bieten sich **drei inhaltliche und methodische Akzentuierungen** an, die immer wieder in die Auseinandersetzung mit dem jeweils ausgewählten Thema einbezogen werden sollten. Hierbei handelt es sich um

1. **„Konsummotive/-anlässe/-situationen“** und die Folgen des Drogenkonsums im sozialen Umfeld:
Warum und wann wird wo Alkohol getrunken, wird geraucht, zum Medikament gegriffen? Welche Wirkungen haben diese „Stoffe“ im Einzelnen?
2. **„Geschlechtsspezifität“**: Gibt es unterschiedliche Zugänge und Affinitäten von weiblichen und männlichen Heranwachsenden zum Alkoholkonsum, zum Rauchen oder zur Selbstmedikation? Welche Funktion übernehmen die thematisierten Drogen jeweils für junge Frauen und Männer?
3. **„Aktivität“**: Reflektieren eigener Suchterfahrungen, Entwickeln und „Probieren“ von Alternativangeboten, Anwendung und Übung von Denkweisen, die unsere komplexe Umwelt besser durchschauen und beherrschen lassen, gezieltes Beobachten und Befragen von Konsumenten; Dokumentation und Veröffentlichung von Befunden.

Berücksichtigt man in diesem Zusammenhang nun die unterschiedlichen Lebenserfahrungen und auch die Entwicklungsbesonderheiten von älteren Kindern (5./6. Klasse) sowie Jugendlichen in der frühen (7./8. Klasse) und mittleren Adoleszenz (9./10. Klasse), sind die Lernumgebungen und Unterrichtsaktivitäten auch altersgemäß zu arrangieren und zu inszenieren. Somit bietet es sich an, für diese drei Klassenstufen einen jeweils eigenen Schwerpunkt für ein „Drogen-Thema“ zu bestimmen. Dabei kommt es darauf an,

- für die verschiedenen Schuljahre „plausible“ Themenschwerpunkte zu setzen und dabei von Klassenstufe zu Klassenstufe das Anspruchsniveau und die Komplexität der Themen zu steigern,
- die drei Kompetenzbereiche durch unterrichtliches Handeln so weit wie möglich aufeinander zu beziehen und
- fächerverbindendes Unterrichten zu ermöglichen.

In der folgenden Übersicht wird dies für das Thema „Alkohol“ sichtbar gemacht.

„Thema Alkohol“

Zielbereich	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Sachkompetenz
Klasse			
5/6	„Gute Gefühle – schlechte Gefühle“ (Wahrnehmung eigener Gefühle)	„Stell dich doch nicht so an!“ (erste Trinkanlässe)	„Wie wirkt Alkohol?“ (biologische Wirkung des Alkohols)
7/8	„Was Mädchen dürfen, was Jungen müssen ...“ (Rollenstereotype)	„Karin, 14 Jahre alt, erzählt ...“ (Verhalten in der Clique)	„Party machen ohne scharfe Sachen“ (alkoholfreie Getränke)
9/10	„Alkohol ist doch gar nicht so schlimm!“ (eigenen Standpunkt finden)	„Alkohol – ein Sanitärer in der Not?“ (Alkohol als Alltagsdroge)	„Promille und Prozent“ (Alkoholkonsum und Blutalkoholkonzentration)

Anmerkungen

- (1) vgl. Deutsche Shell (Hg.): Jugend ´97. Jugendperspektiven, gesellschaftliches Engagement, politische Orientierungen. 12. Shell Jugendstudie. Opladen 1997
- (2) vgl. Fuchs-Heinritz, W.: Zukunftsorientierungen und Verhältnis zu den Eltern. In: Deutsche Shell (Hg.): Jugend 2000. 13. Shell Jugendstudie. Bd. 1, Opladen 2000, S. 23–92
- (3) vgl. dazu z.B. Silbereisen, R. K./Kastner, P.: Jugend und Problemverhalten. Entwicklungspsychologische Perspektiven. In: Oerter, R./Montada, L.: Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch. München – Weinheim 1987, S. 882–919
- (4) zu dieser Unterscheidung vgl. Dewe, B./Sander, U.: Medienkompetenz und Erwachsenenbildung. In: v. Rein, A. (Hg.): Medienkompetenz als Schlüsselbegriff. Bad Heilbrunn 1996, S. 127 ff.

2. Zur Sache: Alkohol - eine „Alltagsdroge“ näher betrachtet

Zum Begriff „Alkohol“

Der auf das arabische Wort „al-kuhl“ zurückgehende Begriff „Alkohol“ wurde mit der ursprünglichen Bedeutung „feines Pulver“ aus dem Spanischen übernommen und zur Bezeichnung der feinen, flüchtigen Bestandteile des Weines verwendet.

Zur Geschichte des Alkoholkonsums

Fast alle Völker der Erde haben schon seit Jahrtausenden alkoholische Getränke hergestellt, da sie schon frühzeitig die enthemmende, entspannende und berausende Wirkung des Alkohols erkannt hatten. Da Alkohol jedoch nicht längerfristig haltbar war, kam es erst zu einer stärkeren Verbreitung, als im Mittelalter und in der beginnenden Neuzeit durch Destillation aus Wein, Getreidekorn und schließlich Kartoffeln hochprozentiger Alkohol hergestellt und langfristig gelagert werden konnte.

Im 19. Jahrhundert stieg infolge der schlechten Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen der Alkoholmissbrauch in Europa in einem solchen Maß an, dass er als soziales Phänomen immer mehr an Bedeutung gewann. Eine Reihe von Ländern ergriff wiederholt massive Maßnahmen zur Eindämmung des Alkoholkonsums. Die Prohibition in den USA (= staatliches Verbot von Alkoholherstellung und Alkoholabgabe) ist wohl das bekannteste Beispiel. Heute sind alkoholische Getränke in Deutschland wie auch in anderen nicht-islamischen Ländern praktisch unbegrenzt verfügbar, so dass Alkohol faktisch die „Droge Nr. 1“ darstellt. Das Trinken von Alkohol ist in unsere Kultur mittlerweile so integriert und seine gesellschaftliche Anerkennung so fortgeschritten, dass alle Versuche, die Verbreitung des Alkohols einzudämmen, illusionär erscheinen müssen. So gibt es nur zwei wichtige gesetzliche Einschränkungen bezüglich des Alkoholkonsums in Deutschland:

- die Beachtung der 0,5-Promille-Grenze durch die Teilnehmer am Straßenverkehr,
- das Jugendschutzgesetz.

Als kleinster gemeinsamer Nenner und als so genanntes Minimalziel gilt es deshalb im Rahmen einer umfassenden Drogenerziehung, einen kontrollierten, dabei stets kritischen und reflektierten Umgang mit Alkohol in allen Altersgruppen der Bevölkerung zu erreichen. Bei Kindern und Jugendlichen sollte über präventive Maßnahmen der Einstieg in den Alkoholkonsum möglichst verhindert werden.

Chemische Aspekte des Alkohols

Bei dem für den menschlichen Konsum verwendeten Alkohol handelt es sich um Ethylalkohol (Ethanol) mit der Formel C_2H_5OH . Absoluter Alkohol ist eine farblose, streng riechende, die äußere Haut und die Schleimhaut lokal reizende und hyperämisierende Flüssigkeit. Ihr Siedepunkt liegt bei 78,3 °C, der Gefrierpunkt bei -114,8 °C, das spezifische Gewicht beträgt 0,7893 (1 Volumen-% = etwa 0,8 g). Ethanol ist mit Wasser in jedem Verhältnis mischbar, hat ein hohes Diffusionsvermögen und brennt mit blauer und heißer Flamme. Außer mit Wasser mischt sich Ethanol auch mit anderen Alkoholen, mit Chloroform, Benzol und vielen organischen Substanzen wie Fette, Öle und Harze, sowie mit manchen anorganischen Verbindungen.

Ethanol kann durch alkoholische Gärung oder synthetisch (in der Petrochemie) hergestellt werden. Bei der alkoholischen Gärung entstehen aus einfachen Kohlenhydraten (z.B. Zucker) durch die Wirkung bestimmter Hefepilze Ethylalkohol und Kohlenstoffdioxid ($C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2C_2H_5OH + 2CO_2$). Die Hefepilze selbst vertragen in der gärenden Lösung nur Ethanolkonzentrationen bis 18 %. Bei 23%iger Alkoholkonzentration sterben sie ab. Aus diesem Grund können durch Gärung keine Getränke mit mehr als 18 % Alkohol entstehen.

Die alkoholische Gärung bildet die Basis für eine große Zahl von Gewerbezweigen, die im technischen Maßstab Alkohol herstellen. Der Alkohol wird vorwiegend aus zuckerhaltigen Stoffen (Zuckerrüben, -rohr, Melasse), aus Obst- und Beerenfrüchten mit hohem Zuckergehalt und aus stärkehaltigen Pflanzen (z.B. Kartoffeln, Gerste, Roggen, Weizen) gewonnen.

Hochprozentige alkoholische Getränke werden hergestellt, indem man die durch Gärung gewonnene alkoholische Lösung destilliert. Hierbei wird die Lösung in speziellen Vorrichtungen erhitzt: Der entstehende alkoholische Dampf wird aufgefangen. Bei der anschließenden Abkühlung kondensiert der Alkohol. Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden, bis die gewünschte Alkoholkonzentration erreicht ist. So erreichen hochprozentige Getränke wie z.B. Obstler oder Calvados einen Alkoholgehalt von 50 Vol.-% und mehr.

Außer als Getränk ist Ethanol in vielerlei Weise von Bedeutung: als Lösungsmittel für Fette, Harze oder Farbstoffe, in der Kosmetik zur Herstellung von Gesichts-, Haarwassern und Parfums, in der Pharmazie für Extrakte, Tinkturen, als Desinfektionsmittel usw. Die teilweise extrem hohen Alkoholgehalte in z.B. Zahnpflegemitteln, Hustensäften, Stärkungsmitteln (Melisengeist enthält rund 79 % Alkohol) oder in manchen homöopathischen Medikamenten müssen unbedingt bei der Verabreichung solcher Mittel an Kinder, Jugendliche und Alkoholabhängige bedacht werden.

Da alkoholische Getränke stets eine spezifische Menge Wasser enthalten, verlangt die Europäische Union eine Auszeichnungspflicht für alkoholische Getränke in Volumenprozent (Vol.-%).

Volumenprozent ist die Menge des gelösten Ethanols in Gramm, die in 100 g einer Lösung enthalten ist.

Bei der Umrechnung von Vol.-% in Gramm Ethanol pro 100 ml (g/100 ml) muss das spezifische Gewicht von reinem Alkohol berücksichtigt werden. Bei 20 °C sind Volumenprozentangaben deshalb mit 0,7893 oder annähernd mit 0,8 zu multiplizieren.

Die Umrechnung, wie viel Gramm ein bestimmtes alkoholisches Getränk enthält, erfolgt nach folgender Formel:

$$\text{Alkoholgehalt in Gramm} = \frac{\text{Volumen in cm}^3 \times \text{Alkoholgehalt in Vol.-%} \times 0,8}{100}$$

Ein Liter Apfelf Korn von 40 Vol.-% enthält demnach 320 g reinen Alkohol nach folgender Berechnung:

$$\text{Alkoholgehalt in Gramm} = \frac{1000 \times 40 \times 0,8}{100}$$

Die Tabelle 1 gibt einen Überblick über den Alkoholgehalt von einigen handelsüblichen Getränken.

Tabelle 1: **Alkoholgehalt ausgewählter Getränke**

Bier	Wein	Spirituosen
Pils, Export, Weizen 5 Vol.-%	Tischwein 8 Vol.-%	Eierlikör 20 Vol.-%
Bockbier 8,5 Vol.-%	Prädikatswein 12 Vol.-%	Korn 43 Vol.-%
Malzbier 1 Vol.-%	Spätlese 15 Vol.-%	Weinbrand (z.B. Cognac) 42 Vol.-%
bierhaltige Mixgetränke 2,5 Vol.-%	Sherry 22 Vol.-%	Whisky 50 Vol.-%
	Sekt 11 Vol.-%	Gin 40 Vol.-%
	Apfelwein 6 Vol.-%	Wodka 50 Vol.-%
		Rum 40-80 Vol.-%
		Magenbitter 49 Vol.-%
		spirituosenhaltige Mixgetränke (Alkopops) 5,5 Vol.-%

Beim Abbau des Alkohols im menschlichen Körper werden 29,6 Kilojoule (KJ) – 7,07 Kalorien pro Gramm (kcal) freigesetzt. Der Energiegehalt von Alkohol ist dem von Fett vergleichbar. Ein großes Glas Bier (0,4 l) mit rund 15 Gramm Alkohol enthält 444 KJ/106 kcal.

Biologische Aspekte des Alkohols

Resorption

Aus medizinischer Sicht gibt es keinen risikofreien Alkoholkonsum.

Bei der oralen Aufnahme wird Alkohol fast vollständig im Magen-Darm-Trakt resorbiert. Rund 20 % des Alkohols werden im Magen, der überwiegende Rest im oberen Dünndarm aufgenommen. Nur ein geringer Teil gelangt über die Mundschleimhaut und die Speiseröhre in das Blut (vgl. Feuerlein 1998). Wenige Minuten nach seiner Aufnahme ist Alkohol bereits im Blut nachweisbar.

Gleichzeitig mit der Resorption erfolgt die Verteilung des Alkohols im Körper. Dies geschieht über den Blutstrom und durch Diffusion.

Wie schnell Alkohol im Magen-Darm-Trakt aufgenommen wird (Resorptions- bzw. Diffusionsgeschwindigkeit), wird beeinflusst von

- der Alkoholkonzentration des Getränkes,
- der Alkoholdosis,
- dem Füllzustand des Magens,
- dem Tempo der Magenentleerung,
- der Motilität (Ausmaß der Bewegungsvorgänge) des Magen-Darm-Traktes,
- der Durchblutung der Schleimhäute,
- der Wasserverteilung im Organismus und
- dem Zuckergehalt des Getränkes.

Ein leerer Magen, rasches Trinken, Aufregung, warme alkoholische Getränke (z.B. Glühwein), gesüßte alkoholische Getränke (z.B. Alkopops, Likör) sowie mit Kohlensäure versetzte alkoholische Getränke (z.B. Sekt, Alkopops) beschleunigen aufgrund der verstärkten Magen-Darm-Durchblutung die Resorption. Ein voller Magen, ein fettreicher Mageninhalt und scharfe Gewürze verlangsamen die Resorption.

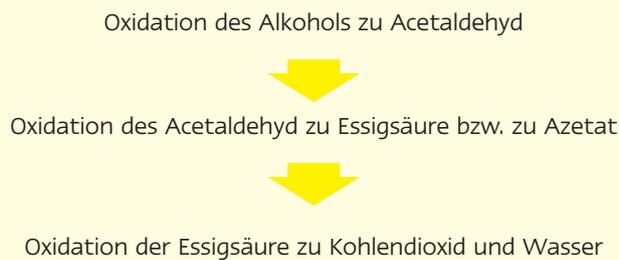
Diffusion

In der Resorptionsphase steigt die Alkoholkonzentration im Blut rasch an. Die Diffusion des Alkohols aus dem Blut in das Gewebe wirkt diesem Anstieg entgegen. Über das Blutgefäßsystem gelangt der Alkohol schnell sowohl in alle Organe als auch in das Körperwasser des gesamten Körpergewebes, wobei seine gefäßerweiternde Wirkung die Verteilungsgeschwindigkeit fördert. Je höher der Wassergehalt der Gewebe ist, umso mehr Alkohol können sie aufnehmen. In der Regel ist 60 bis 90 Minuten nach Trinkende die Verteilung des Alkohols im Körper abgeschlossen und die Alkoholkonzentration des Blutes mit der des Gewebes weitgehend ausgeglichen. Hin und wieder lässt sich ein schnelles Absinken des Blutalkoholspiegels unmittelbar nach Erreichen seines höchsten Wertes beobachten, ehe er dann gleichmäßig weiter abfällt. Dieses als „Diffusionssturz“ bezeichnete Phänomen kommt wohl dadurch zustande, dass die Diffusionsbarriere zwischen Magen-Darm-Kanal und Blutgefäßsystem größer ist als die zwischen Blutgefäßsystem und Gewebe. Der Diffusionssturz ist vermehrt nach schnellem Trinken größerer Alkoholmengen zu beobachten. Aufgrund seiner physikalischen Eigenschaften verteilt sich der Alkohol zu ca. 96 % im Körperwasser und zu ca. 4 % im Fettgewebe.

Abbau und Ausscheidung des Alkohols

Mit der Aufnahme des Alkohols beginnt unmittelbar sein Abbau. Nur eine geringe Menge wird außerhalb der Leber ausgeschieden: durch die Atemluft bis zu 5 %, durch die Nieren ca. 0,5 – 2 %, durch Schweiß und Urin ca. 0,5 %. Die Hauptmenge des absorbierten und im Körper verteilten Alkohols wird enzymatisch in der Leber abgebaut, wobei als Endprodukte Kohlenstoffdioxid (CO₂) und Wasser (H₂O) entstehen.

Der **Abbau des Alkohols** erfolgt in drei Stufen:



Für den Abbau des Alkohols zu Acetaldehyd stehen drei Enzymsysteme zur Verfügung:

1. die Alkoholdehydrogenase (ADH),
2. das mikrosomale ethanoxidierende System (MEOS),
3. die Katalase.

Unter normalen Bedingungen erfolgt der Alkoholabbau durch die Alkoholdehydrogenase (ADH) mit Hilfe des Kofaktors Nikotin-Adenin-Dinukleotid (NAD). Der dabei frei werdende Wasserstoff wird auf NAD übertragen (NADH). NADH wird in den Mitochondrien, den Atemzentren der Zelle, unter erhöhtem Sauerstoffverbrauch zu NAD reoxidiert. Damit wird die Atmungskette der Zelle vermehrt in Anspruch genommen.

Acetaldehyd ist das erste und ein erheblich toxisches Abbauprodukt des Alkohols. Es ist an zahlreichen alkoholbedingten Organschäden beteiligt und verursacht den so genannten „Alkohol-Kater“, der in der Medizin auch als „Flushingsyndrom“ bezeichnet wird und mit Gesichtsrötung, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und Erbrechen einhergeht.

Bei hoher Alkoholkonzentration und chronischem Alkoholmissbrauch gewinnt zunehmend das MEOS an Bedeutung. Sein bevorzugter Kofaktor ist Nikotinamid-Adenin-Dinukleotid-Phosphat (NADPH). Das MEOS wird durch chronischen Alkoholkonsum aktiviert und beteiligt sich vermehrt am Alkoholabbau.

Die Bedeutung der Katalase für die Alkohoxidation ist gering, sie trägt lediglich mit 1 bis 2 % zur Gesamtelimination des Alkohols bei.

Für die zweite Stufe des Alkoholstoffwechsels steht die NAD-abhängige Aldehyddehydrogenase zur Verfügung. Aufgrund von Isoenzymen sind mehrere Alkoholdehydrogenasen und Aldehyddehydrogenasen mit unterschiedlicher Aktivität und Lokalisation nachgewiesen worden, was zu unterschiedlicher Empfindlichkeit dem Alkohol gegenüber führt.

In der dritten Stufe wird Acetat in Acetyl-Coenzym A umgewandelt, dem Zitronensäurezyklus zugeführt und zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut.

Die stündlichen Abbauquoten liegen zwischen 0,1 und 0,24 Promille – im statistischen Mittel bei 0,15 Promille. Dieser Abbauvorgang wird im Rahmen des Stoffwechsels von einer Vielzahl individueller und physiologischer Faktoren beeinflusst (z.B. Geschlecht, Alter, Körpergewicht, Gesundheitszustand). Die Gerichtsmedizin definiert den Alkoholabbau (z.B. im Zusammenhang mit Verkehrsdelikten zur Bestimmung der Blutalkoholkonzentration) unter Berücksichtigung des Geschlechts wie folgt:

- für den Mann 0,1 g Alkohol pro kg Körpergewicht pro Stunde und
- für die Frau 0,085 g pro kg Körpergewicht pro Stunde.

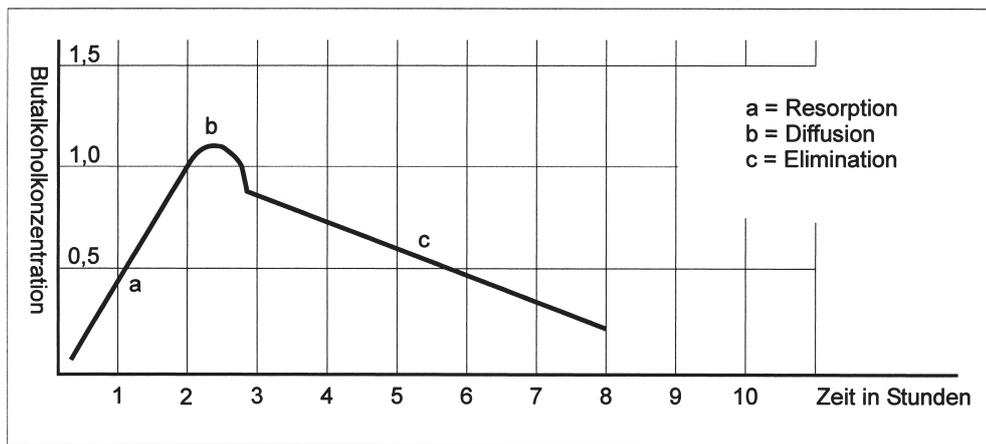


Abb. 1: Verlauf der Blutalkoholkurve nach Alkoholkonsum (verändert nach Feuerlein)

Die Berechnung der Blutalkoholkonzentration

Die körperlichen Symptome nach Alkoholkonsum korrelieren mit der Blutalkoholkonzentration (C). Diese wird nach der von Widmark 1932 erarbeiteten Formel berechnet:

$$C \text{ in Promille} = \frac{A \text{ in g}}{P \text{ in kg} \times r}$$

Die berechneten Promillewerte bezeichnen demnach die Menge Alkohol in g, die sich in 1000 g Blut befinden. Die Buchstaben bedeuten:

A = Alkoholmenge im Körper

P = Körpergewicht in kg

R = Verteilungsfaktor, der das Verhältnis der Alkoholkonzentration im Gesamtkörper zu der im Blut ausdrückt und ein Maß für den Wassergehalt des Körpers ist. R beträgt durchschnittlich 0,7, bei Frauen und Fettleibigen eher 0,6, bei Hageren 0,8.

Dies bedeutet, dass bei Aufnahme einer gleichen Alkoholmenge der Blutalkoholgehalt (BAK) bei Frauen um etwa ein Fünftel höher ist. Der Grund ist der im Vergleich zum Mann höhere Fett- und geringere Blut- und Wassergehalt der Frau sowie das in der Regel geringere Gewicht des weiblichen Körpers. Weiterhin verfügen Frauen im Vergleich zu Männern nur über ein Viertel des alkoholabbauenden Enzyms Alkoholdehydrogenase.

Ein 70 kg schwerer Mann, der einen Liter Bier mit einem Alkoholgehalt von 4 Vol.-% getrunken hat, weist folgende Blutalkoholkonzentration auf:

$$\text{Alkoholgehalt des getrunkenen Bieres in g: } \frac{1000 \times 4 \times 0,8}{100} = 32 \text{ g}$$

$$\text{Berechnung des BAK} = \frac{32}{70 \times 0,7} = 0,65 \text{ Promille}$$

Wie bereits ausgeführt, vertragen Frauen Alkohol im weitaus geringeren Maße als Männer. Hinzu kommt noch, dass die Einnahme von empfängnisregelnden Mitteln, wie z.B. die Anti-Baby-Pille, die Abbaugeschwindigkeit von Alkohol im Körper weiter verlangsamt.

Wirkungsweise des Alkohols

Bevor der Alkohol in der Leber abgebaut wird, gelangt er über das Blutgefäßsystem in das Gehirn, wo er die Informationsübertragung der Nervenzellen beeinflusst, indem er

- bei einer geringen Dosierung stimulierend,
- bei mittleren und höheren Dosierungen jedoch hemmend wirkt.

Hierbei wird Dopamin freigesetzt, ein Neurotransmitter, der als chemischer Botenstoff an den Synapsen erregende Effekte (bei geringer Dosierung) oder hemmende Effekte (bei höheren Dosierungen) hervorruft.

In unserer Gesellschaft stoßen wir mit Alkohol auf die Gesundheit an: „Auf dein Wohl!“, „Auf Ihre Gesundheit!“. Dabei ignorieren wir, dass Alkohol ein Zellgift ist, das abhängig von der konsumierten Menge massiv schädigend auf Organe und Organsysteme einwirkt, wobei es zu reversiblen und bei längerfristiger Einnahme zu irreversiblen Schädigungen kommt.

Die nachfolgende Tabelle 2 gibt darüber Aufschluss, welche körperlichen und psychischen Auswirkungen der Alkoholkonsum unter Berücksichtigung des Blutalkoholspiegels nach sich zieht (1). Ausmaß und Art der Beeinflussung hängen von vielen Umständen ab (z.B. vom momentanen körperlichen und seelischen Zustand, von Einflüssen der äußeren Umgebung sowie von der Alkoholgewöhnung). Man unterscheidet leichte, mittlere und schwere Rauschzustände.

Tabelle 2: **Blutalkoholkonzentration und ihre Folgen**

Trunkenheitsgrad	BAK	Symptome	Menge alkoholischer Getränke (Näherungswerte)
1. Stadium: Angeheitert	Ab 0,2 Promille	Man fühlt sich entspannt, heiter und befreit, der Widerstand gegen weitere Alkoholaufnahme sinkt	Ein Glas Bier (0,3 l) oder 0,1 l Wein
2. Stadium: Leichter Rausch	Ab 0,5 Promille	Ein Teil der Betroffenen wird gereizt und aggressiv sowie hemmungslos, ein anderer Teil depressiv und müde. Die Risikobereitschaft steigt, während das Reaktionsvermögen, die Seh- und Konzentrationsfähigkeit sinken. Veränderungen des EEG	3 Glas Bier (je 0,5 l) oder 0,5 l Wein
3. Stadium: Mittlerer Rausch	Ab 1,5 Promille	Gleichgewichts-, Hör- und Sprachstörungen, Verlust des Erinnerungsvermögens; Alkohol wirkt als Rausch, man fühlt sich „betrunken“; motorische Inkoordination, Hell- und Dunkeladaption des Auges ist gestört	6 Glas Bier (je 0,4 l) oder 0,75 l Wein

4. Stadium: Schwerer Rausch	Über 2,5 Promille	Schwere Störungen des Orientierungsvermögens und des Gedächtnisses, Betäubungszustand	Ab 12 Glas Bier (je 0,4 l) oder 1,5 l Wein
5. Stadium: Volltrunken	Über 3,5 Promille	Bewusstlos, schwere Alkoholvergiftung. Das alkoholische Koma beginnt meist ab 4,0 Promille	

Bei einer Blutalkoholkonzentration ab 3 Promille bieten die meisten Menschen das Bild einer schweren Alkoholintoxikation. Ab 5 Promille ist in der Regel mit einem tödlichen Ausgang zu rechnen, sofern nicht unverzüglich ärztliche Behandlung einsetzt.

Info: Inhalt von Trinkgefäßen

Schnapsglas 0,02 l = 20 ml

Weinglas 0,12 l = 120 ml

Bierglas 0,25 l = 250 ml

Legt man so genannte Standardgläser zugrunde, dann gilt als eine Trinkeinheit etwa 8 g Alkohol.

Folgen eines akuten und chronischen Alkoholmissbrauchs

Da Alkohol ein schweres Zellgift ist, kommt es an vielen Stellen des Organismus bei chronischem Missbrauch zu ernstesten Störungen und Schädigungen.

Gesicht: Durch die Erweiterung der peripheren Blutgefäße kommt es zur Rötung vorwiegend der Nase und benachbarter Wangenabschnitte. Bei fortgesetztem Missbrauch kommt es zur Verdickung der Lidränder und Schwellung der Lippen. Die Zunge zeigt Beläge.

Mundschleimhaut: Der Speichelfluss ist verringert und verändert, wodurch ein deutlich vermehrtes Risiko für die Krebsentwicklung im Mundhöhlenbereich, des Rachens und des Kehlkopfes besteht.

Speiseröhre: Die Reizung der Schleimhaut führt zum „Aufstoßen“, die Magensäure kommt hoch. Die Venen in der Speiseröhrenwand weiten sich zu Krampfadern und können platzen. Der Betroffene kann verbluten.

Magenschleimhaut: Durch die ständige Reizung der Magenschleimhaut kann es zur Magenschleimhautentzündung (Gastritis) kommen. Die Symptome hierfür sind: Oberbauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Teerstuhl. Bei dauernder Schädigung kann es dadurch zu Magengeschwüren kommen.

Leber: Das am meisten gefährdete Organ ist die Leber, die für den Alkoholabbau zuständig ist. In den Leberzellen sammelt sich beim Alkoholstoffwechsel infolge von Zellschädigungen Fett an, so dass sich die Leber vergrößert und schließlich eine geschwächte, leistungsarme Fettleber entsteht. Diese kann sich nur bei strikter Enthaltbarkeit zurückbilden, ansonsten geht die negative Entwicklung weiter; alkoholische Hepatitis (Gelbsucht), Leberzirrhose (Schrumpfung) und Leberkrebs können die Folgen sein.

Bauchspeicheldrüse: Die Bauchspeicheldrüse entzündet sich (Pankreatitis). Der Patient verspürt Oberbauchschmerzen, weitere Folgen können Darmverschluss, Kreislaufversagen und Nierenversagen sein. Diese Entzündungen enden häufig tödlich.

Blutgefäße: Durch den Alkohol werden im hohen Maße die Blutgefäße geschädigt. Es kommt zu chronischen Gefäßerweiterungen. An Nase, Finger und Zehen kommt es zu dauerhaften Aussackungen, zur Herausbildung der so genannten „Schnapsnase“. Es bilden sich Hämorrhoiden. Häufig kommt es auch zu verstärkter Krampfaderbildung. Weitere Spätfolgen sind Arterienverkalkung, Bluthochdruck und ein erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Blutbildung: Störungen der Bildung weißer und roter Blutkörperchen sowie der Blutplättchen.

Herz: Es kommt zu Herzmuskelentzündungen (Kardiomyopathie), Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen.

Wundheilung: Chronische Alkoholiker verletzen sich häufig durch Unfälle und durch Gewalttätigkeiten. Die Wundheilung ist stark beeinträchtigt, das gilt auch für Operationen, bei denen die Komplikationsrate stark steigt.

Nervensystem: Es kommt zur Schädigung der Nervenbahnen (Alkohol-Polyneuropathie), erkennbar am Taubheitsgefühl, dem so genannten „Ameisenkribbeln“, vor allem in den Beinen. Es kommt zu Empfindungsstörungen, zu Muskel- und Nervenschmerzen und zu Muskelkrämpfen. Der bei Alkoholikern oft zu beobachtende tapsige unsichere Gang ist auf diese Schädigungen der Nervenzellen zurückzuführen. Bei jedem Alkoholkonsum werden zudem Nervenzellen des Gehirns zerstört. Über Jahre hinweg macht sich das ebenfalls bemerkbar: Die Persönlichkeit verändert sich. Der Alkoholiker wird vergesslich, verliert die Orientierung.

Fortpflanzung: Es kommt zu Schäden an den Hoden und an den Eierstöcken, was zu einer reduzierten Libido und Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern führt. Bei Frauen kommt es zu verzögerter Menstruation und Vermännlichung, bei Männern zur Feminisierung. Kinder von alkoholkranken Frauen sind häufig schon von Geburt an körperlich und geistig behindert.

Krebsrisiko: Alkohol schädigt die Reparaturmechanismen der Chromosomen. Besonders gefährdet sind: Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Dickdarm, Brust. Das Krebsrisiko ist verdoppelt. Bei zusätzlichem Konsum von Tabak potenziert sich das Krebsrisiko weiter.

Persönlichkeits- und Hirnleitungsveränderung: Es kommt zu Störungen des Gedächtnisses, der Feinmotorik, der Aufmerksamkeit, der Konzentrationsfähigkeit. Depressionen sind häufig. Denkstörungen, Vergesslichkeit, gestörte Realitätswahrnehmung, Psychosen sind weitere Spätfolgen.

Korsakow-Syndrom: Diese schwere Form der Gehirnschädigung ist nach dem russischen Psychiater Korsakow benannt. Er hat diesen Zustand erstmals 1854 beschrieben. Durch das Absterben bestimmter Gehirnregionen erleidet der Betroffene weitgehende Gedächtnis- und Orientierungsverluste. Dieser Zustand ist auch nach Abstinenz nicht mehr heilbar.

Alkoholwirkung bei Kindern

Besonders Kinder sind durch Alkoholkonsum in hohem Maße gefährdet. Da ihre Leber noch nicht ausgereift ist und deshalb weniger Alkohol abbauen kann, führen bereits geringe Alkoholmengen zu schweren Vergiftungserscheinungen oder gar zum Tod. Je kleiner das Kind ist, desto gefährlicher sind die toxischen Auswirkungen auf seinen Organismus. Die tödliche Dosis für ein Kleinkind liegt bei 7 bis 17 Gramm reiner Alkohol. Das entspricht einem halben bis vollen Glas Wein. Bei Sechsjährigen wirken 16 bis 40 Gramm tödlich. Bereits ein einmaliger Rauschzustand kann zu Hirnschäden führen, da das Gehirn bei Kindern ebenfalls noch nicht voll entwickelt ist.

Alkohol und Straßenverkehr

Schon eine Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille führt bei Verkehrsteilnehmern zu physiologischen Beeinträchtigungen, die sich vor allem in unerwarteten Situationen durch eine verlängerte Reaktionszeit, durch visuelle Wahrnehmungsstörungen und durch Selbstüberschätzung bemerkbar machen (vgl. Tabelle 2). Deshalb kann bereits bei Anzeichen von Fahrunsicherheit (z.B. Schlangenlinien fahren) ab 0,3 Promille die Fahrerlaubnis eingezogen werden (§ 316 StGB). Im Übrigen gilt die 0,5-Promille-Grenze, ab der eine Teilnahme am Straßenverkehr untersagt ist. Das Risiko, bei einem Blutalkoholgehalt von 0,8 Promille einen tödlichen Unfall zu erleiden, ist viermal so hoch gegenüber dem nüchternen Zustand, bei 1,6 Promille sogar 35-mal so hoch. Im Jahr 2001 ereigneten sich 25.690 Alkoholunfälle mit Personenschaden. Dabei verunglückten 43.426 Menschen, von denen 909 starben.

Wenn Verkehrsteilnehmer einen Unfall vorsätzlich oder durch grobe Fahrlässigkeit (z.B. Alkoholkonsum) herbeiführen, sind die Versicherungen von ihrer Zahlungsverpflichtung befreit.

Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit

Der Übergang vom Alkoholkonsum zum Alkoholmissbrauch lässt sich nicht exakt bestimmen, allerdings nimmt die Gefahr des Missbrauchs ab einem regelmäßigen Konsum von Alkohol zu.

Alkoholmissbrauch

Ein Konsummuster von Alkohol, das zu einer psychischen oder physischen Gesundheitsschädigung führt, ist nach der „International Classification of Diseases“ (ICD-10) ein schädlicher Gebrauch. Die Merkmale des schädlichen Gebrauchs bzw. des Alkoholmissbrauchs sind z.B.:

- Die Trinkmenge Reinalkohol überschreitet bei Frauen eine Tagesdosis von 40 g, bei Männern von 60 g.
- Die Laborwerte sind häufig erhöht.
- Alkoholbedingte körperliche Merkmale sind feststellbar.
- Soziale Probleme sind beobachtbar.
- Alkoholentzugssyndrom ist nicht vorhanden.

Unterschiede zwischen nicht stoffgebundenen (Tätigkeitssüchte) und stoffgebundenen Süchten machten Abgrenzungen notwendig. Während bei den Tätigkeitssüchten, z.B. Spielsucht, der Süchtige aktiv sein muss, um seine Befindlichkeit zu ändern, kann der Alkoholabhängige dies allein durch die Einnahme von Alkohol erreichen. Seine Entzugserscheinungen sind deutlicher und seine körper-

lichen Folgeschäden ausgeprägter. Aufgrund der Mehrdeutigkeit des Begriffes „Sucht“ empfahl die WHO 1964, ihn im Drogenbereich durch den Begriff „Abhängigkeit“ zu ersetzen und zwischen physischer und psychischer Abhängigkeit zu unterscheiden.

Bis Ende der 70er Jahre des letzten Jahrhunderts sprach man nach Huss (1852) von „Alkoholismus“, wenn man die körperliche Erkrankung als Folge lang anhaltenden starken Alkoholkonsums meinte. Da der Begriff Alkoholismus jedoch in der Bevölkerung mehrdeutig verwendet wurde (für missbräuchliche, süchtige Verwendung des Alkohols, aber auch für Alkoholabhängige), hat die WHO im Jahre 1979 beschlossen, den Terminus Alkoholismus nicht mehr zu verwenden.

Die Einschätzung, ab welcher Menge der tägliche Genuss von Alkohol schädlich ist, wurde in den vergangenen Jahren immer wieder nach unten korrigiert. Heute geht man von folgenden Werten aus:

	Frauen	Männer
risikoarmer Alkoholkonsum	bis 12 g	bis 24 g
riskanter Alkoholkonsum	12 – 40 g	24 – 60 g
gefährlicher Alkoholkonsum	40 – 80 g	60 – 120 g
Hochkonsum	mehr als 80 g	mehr als 120 g

(im Tagesdurchschnitt)

Die Grenze zur schädigenden Menge liegt daher für Frauen bei täglich 0,25 l Wein oder 0,5 l Bier, für Männer bei etwa 0,5 l Wein oder 1,0 l Bier. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen betreiben zurzeit bei den 18- bis 69-jährigen Deutschen 9,3 Millionen einen riskanten Alkoholkonsum. Von diesen tun dies 2,7 Mio. missbräuchlich und 1,6 Mio. sind akut abhängig.

Alkoholabhängigkeit

Alkoholabhängigkeit ist eine chronische Krankheit, deren Entstehung und Manifestation durch genetische, psychosoziale und umfeldbedingte Faktoren beeinflusst wird. Es handelt sich um eine progressive Krankheit mit typischer Symptomatologie, physischer und psychischer Abhängigkeit, die tödlich enden kann.

Nach der „International Classification of Diseases“ (2) werden die folgenden Kriterien zur Sicherung der Diagnose herangezogen:

- starker Wunsch nach Alkohol,
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums,
- Alkoholkonsum mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern und eine entsprechende positive Erfahrung,
- körperliche Entzugszeichen (z.B. Zittern der Hände, Schweißausbruch, innere Unruhe),
- Toleranzsteigerung (es wird zunehmend mehr Alkohol vertragen),
- eingegengtes Verhaltensmuster im Umgang mit Alkohol,
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkohols,
- anhaltender Alkoholkonsum trotz des Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen.

Die Diagnose „Alkoholabhängigkeit“ sollte nur gestellt werden, wenn mindestens drei der genannten Kriterien innerhalb des letzten Jahres zutrafen.

Jellinek (3) unterteilt den Personenkreis, der gewohnheitsmäßig Alkohol trinkt, nach fünf Kategorien, von Alpha bis Epsilon. Von Alkoholabhängigkeit spricht er bei Gamma-, Delta- und Epsilon-Trinkern (s. Tabelle 3).

Tabelle 3: **Typologie der Personen mit Alkoholproblemen (nach Jellinek)**

Typ	Trinkfrequenz	Fähigkeit zu kontrolliertem Trinken	Art der Abhängigkeit
Alpha (Konflikttrinker)	Ab und zu	Ja	Psychisch
Beta (Gelegenheits-trinker)	Ab und zu	Ja	Weder psychisch noch körperlich
Gamma (süchtiger Trinker)	Kontinuierlich	Nein	Zuerst psychisch, dann körperlich
Delta (Gewohnheits-trinker)	Kontinuierlich	Nein	Psychisch
Epsilon (Trinker mit Pausen)	Episodisch	Nein	Psychisch

Alpha-Trinker

Sie werden auch Erleichterungs- und Problemtrinker genannt. Sie trinken wegen der Wirkung und erfahren nach Alkoholkonsum Erleichterung, Enthemmung, Entspannung, Entlastung. Damit entwickeln sie allmählich eine psychische Abhängigkeit mit geringer Progressivität. Sie können jederzeit ihren Alkoholkonsum beenden.

Beta-Trinker

Sie werden als Gelegenheitstrinker beschrieben. Da sie häufig Trinkgelegenheiten suchen, kann man sie auch als Gewohnheitstrinker bezeichnen, die sich durch häufigen Alkoholkonsum körperlich schädigen können, aber keine Abhängigkeit entwickeln.

Gamma-Trinker

Dieser Trinktyp entwickelt sich über viele Jahre hinweg und beginnt mit Erleichterungstrinken und zunehmendem Verlangen nach Alkohol. Im weiteren Verlauf entwickeln sich Gedächtnislücken („Filmrisse“), heimliches Trinken, Kontrollverluste und zunehmende Zeichen einer körperlichen Abhängigkeit. Das Trinken beeinflusst beim Gamma-Trinker alle Lebensbereiche. Oft tritt der Tod recht früh ein (siehe Abb. 2).

Delta-Trinker

Sie werden auch als „Spiegeltrinker“ bezeichnet. Sie entwickeln zwar keine Kontrollverluste, aber eine ausgeprägte psychische Abhängigkeit, die sie zwingt, ständig ihren Blutalkoholspiegel aufrechtzuerhalten. Aufgrund der ständigen Alkoholbelastung entwickeln sie relativ häufig Organschäden.

Epsilon-Trinker

Sie trinken episodisch und werden deshalb auch als „Quartalsäufer“ bezeichnet. In nahezu regelmäßigen Abständen finden sich bei ihnen Krisentage mit depressiven Verstimmungen, erhöhter Reizbarkeit und Unruhe sowie zwanghaftem Denken an Alkohol. Nach Trinkbeginn stellt sich Kontrollverlust mit mehrtägigem Alkoholkonsum ein.

Da kein Alkoholkonsument mit Sicherheit voraussagen kann, ob er abhängig wird oder körperliche Schäden davonträgt, erscheint es wichtig,

- die Normen des eigenen Trinkverhaltens zu problematisieren, kritisch zu hinterfragen und zu reflektieren,
- sich Orientierungswissen über Alkoholgefährdung und Ablauf der Abhängigkeitsentwicklung zu verschaffen.

Alkoholabhängigkeit ist seit 1968 in Deutschland vom Bundessozialgericht als Krankheit anerkannt. 1983 bezeichnete dieses Gericht „Alkoholismus“ als keine selbst verschuldete Krankheit mit der Begründung, dass zu ihrer Entstehung viele Faktoren verantwortlich sind, von denen der Betroffene einige nicht übersehen kann.

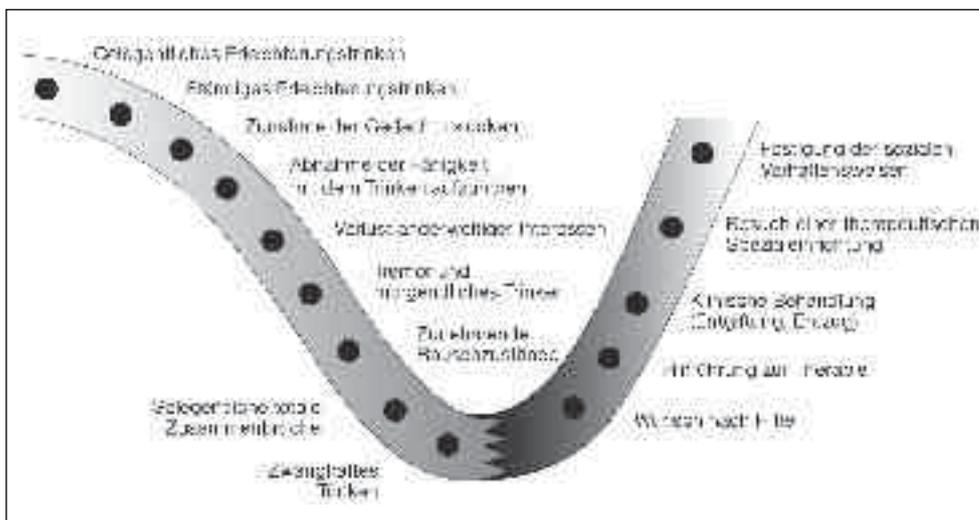


Abb. 2: Die Entwicklung des Gamma-Trinktyps und der Genesungsweg (4)

Entzugserscheinungen

Bei langfristig erhöhtem Alkoholkonsum verändern sich bestimmte Rezeptoren (Nervenzellen) in den Gehirnregionen, die für die Reizwahrnehmung und für die Reizverarbeitung verantwortlich sind. Hierdurch entstehen bei einem abrupten Absetzen des Alkohols massive Fehlregulationen, die zu körperlichen und psychischen „Entzugserscheinungen“ führen. Diese zeigen sich – je nach Stadium der Alkoholabhängigkeit – in unterschiedlichen Schweregraden. Folgende Symptome können hierbei auftreten: Magen-Darm-Störungen (Brechreiz, Durchfälle), Schlafstörungen, starkes Schwitzen, neurologische Störungen (Zittern), Sprachstörungen, epileptische Anfälle, starke Nervosität, psychische Störungen (Unruhe, depressive Verstimmungen, Angstzustände, Halluzinationen, Bewusstseinsstörungen), Delirium tremens.

Das Delirium ist die schlimmste Form der Entzugserscheinungen. Es stellt eine lebensbedrohliche Krankheit dar und bedarf sofortiger ärztlicher Behandlung. Anzeichen eines Delirium tremens sind Bewusstseinsstörungen, Angstzustände, starkes Zittern, epileptische Anfälle und Halluzinationen (die berühmten weißen Mäuse).

Therapie der Alkoholabhängigkeit

Alkoholranke brauchen eine lange Zeit, bis ihr Leidensdruck so groß wird, dass sie bereit sind, eine Therapie zu versuchen. Selbstüberschätzung, Zweck- und Alibidenken sind die Hauptgründe für die häufig (zu) späte Bereitschaft zur Therapie. So sind die Schäden, die sie ihrer Gesundheit und sozialen Stellung zugefügt haben, in der überwiegenden Zahl der Alkoholkranken bereits erheblich, wenn ein erster Therapieversuch gestartet wird.

Neben der stationären Behandlung, die vor allem angezeigt ist bei schweren Begleiterkrankungen, starken Entzugserscheinungen und Selbstmordtendenzen, haben sich vor allem Selbsthilfegruppen bewährt, die – wie es z.B. in der Präambel der Anonymen Alkoholiker heißt – in der „Gemeinschaft von Männern und Frauen ... Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um das gemeinsame Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkohol zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung zur Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.“ Das Therapieziel besteht in der Totalabstinenz.

Schnelle Erfolge gibt es bei der Alkoholtherapie nicht und Rückfälle sind stets möglich, selbst bei ehemals „nassen“ Alkoholabhängigen, die schon seit Jahren als „trocken“ gelten. Die Zahlenangaben in der Literatur über Therapieerfolge schwanken erheblich. Eine grobe Schätzung besagt, dass durch die Therapie ein Drittel dauerhaft als abstinent gilt, ein Drittel sich bessert, d.h. weniger Rückfälle hat, und ein Drittel nicht therapierbar ist (5).

Folgendes Therapiekonzept hat sich bei der Behandlung der Alkoholkrankheit bewährt:

Soziales Umfeld:

Mit dem Alkoholproblem wird oftmals das soziale Umfeld (Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreis) des Erkrankten konfrontiert. Hier sollte man das Problem offen benennen und die Bereitschaft des Abhängigen fördern, sich mit der Sucht auseinander zu setzen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ansprechpartner können der Arzt, das Gesundheitsamt oder Suchtberatungsstellen sein.

Entgiftung:

Während der Entgiftungsphase geht es um die Behandlung der Entzugssymptome. Je nach Schwere des Entzugs wird eine medikamentöse Behandlung durchgeführt, durch die die Beschwerden gemildert und Komplikationen verhindert werden. Wichtiges Element der Entgiftungsbehandlung sollte auch sein, den Abhängigen zu weiteren Behandlungsschritten zu motivieren.

Entwöhnung:

Eine Entwöhnungsbehandlung kann prinzipiell ambulant, teilstationär oder stationär durchgeführt werden. Die Behandlung kann bis zu sechs Wochen dauern. Als wichtigstes Behandlungsziel wird die Abstinenz des Betroffenen sowie die Erhaltung oder Wiedererlangung der Erwerbstätigkeit angestrebt. Dazu gehört auch die Behandlung körperlicher Folgeschäden und der Persönlichkeitsstörungen. Die Rentenversicherer bewilligen in der Regel dreimonatige stationäre Entwöhnungsbehandlungen, in Ausnahmefällen auch viermonatige.

Nachsorge:

Ziel der Nachsorgephase ist die Sicherung der Abstinenz. In der Regel wird ein individueller Nachsorgeplan erarbeitet. In diesem Kontext können verschiedene Aktivitäten erforderlich sein, wie beispielsweise die Teilnahme an Selbsthilfegruppen. Für eine begrenzte Zeit kann neben diesen Maßnahmen eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Diese Medikamente haben kein Abhängigkeitspotential und sollen den Suchtdruck verhindern.

Nachfolgend ist eine Reihe von Suchtberatungsstellen zusammengefasst:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Info-Telefon: 02 21/89 20 31
Internet: www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
ehemals Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren
Postfach 1369
49003 Hamm
Tel.: 0 23 81/90 50-0
Internet: www.dhs.de

Anonyme Alkoholiker (AA)
Lotte-Branß-Str. 14
80939 München
Tel.: 0 89/3 16 25 00
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Obleiner Straße 130
53119 Bonn
Tel.: 02 28/6 68 50
Internet: www.awo.org

Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche
Märkische Straße 46
42289 Wuppertal
Tel.: 0 43 31/59 32 19
Internet: www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Freiligrathstraße 27
42289 Wuppertal
Tel.: 02 02/62 00 30
Internet: www.blaues-kreuz.de

Deutscher Caritas-Verband e.V.
Karlstraße 40
79104 Freiburg
Tel.: 07 61/20 00
Internet: www.caritas.de

Deutscher Guttempler-Orden e.V.
 Adenauerallee 45
 20097 Hamburg
 Tel.: 0 40/24 58 80
 Internet: www.guttempler.de

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
 Friedrich-Ebert-Allee 71
 53113 Bonn
 Tel.: 02 28/5 42 10
 Internet: www.rotkreuz.de

Kreuzbund e.V.
 Ministerstr. 25
 59065 Hamm
 Tel.: 0 23 81/67 27 20
 Internet: www.kreuzbund.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V.
 Heinrich-Hoffmann-Straße 3
 60528 Frankfurt/Main
 Tel.: 0 69/6 70 60
 Internet: www.paritaet.org

Alkoholkonsum in der Bundesrepublik Deutschland

In den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts betrug der jährliche Verbrauch reinen Alkohols pro Kopf der Bevölkerung in der Bundesrepublik Deutschland 3,2 l (1950). In den Folgejahren war ein stetiger Anstieg des Konsums festzustellen. Für das Jahr 1980 wurde ein Pro-Kopf-Verbrauch von 12,9 l ermittelt. Bis heute stagniert der Alkoholkonsum auf diesem hohen Niveau (s. Tabelle 4).

Tabelle 4: **Jährlicher Verbrauch an reinem Alkohol, aufgeschlüsselt nach alkoholischen Getränken je Einwohner in Litern (6)**

Jahr	Bier	Wein*	Schaumwein	Spirituosen	Gesamtmenge, berechnet als reiner Alkohol
1950	35,6	4,7	-	2,5	3,2
1960	94,7	10,8	1,9	4,9	7,8
1970	140,1	15,3	1,9	6,8	11,2
1980	145,9	21,4	4,4	8,0	12,9
1990	142,7	21,9	5,1	6,2	12,1
2000	125,5	19,0	4,1	5,8	10,5
2002	125,5	20,3	3,9	5,9	10,4

*einschl. Wermut- und Kräuterwein

Mit dem steigenden Konsum nahmen die Folgeschäden (Unfälle, Kriminaldelikte) und die Zahl der Alkoholkranken zu. Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit stellen heute in Deutschland das größte sozialmedizinische Problem dar. Allein die Lebenserwartung der Alkoholabhängigen liegt in Deutschland 15 Jahre unter dem Durchschnitt, etwa 24 % von ihnen unternehmen Suizidversuche und 14 % begehen Selbstmord.

Im internationalen Vergleich liegt Deutschland mit diesen Befunden in der Spitzengruppe. Fakt ist, dass die Zahl alkoholbedingter Erkrankungen und Todesfälle mit der Verbrauchsstatistik an alkoholischen Getränken korreliert. Bei mehr als 200 verschiedenen Erkrankungen sowie etwa 80 Arten von Unfällen und Verletzungen ist bekannt, dass bei riskantem Alkoholkonsum ein erhöhtes Sterberisiko besteht (7).

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang Folgendes: In Deutschland leben etwa drei Millionen alkoholabhängige Menschen (8). Das betrifft etwa 5 % der Erwachsenen in Deutschland. Davon sind 30 % Frauen.

Darüber hinaus betreiben in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen weitere 2,7 Millionen Menschen missbräuchlichen Alkoholkonsum (9). Hinzu kommen bis zu sechs Millionen so genannte Co-Alkoholiker, das sind Ehepartner, Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen, die in enger Gemeinschaft mit einem Alkoholabhängigen leben. Die gesellschaftliche, gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Brisanz dieser Daten wird noch dadurch gesteigert, dass in Deutschland jährlich mindestens 42.000 Menschen direkt (z.B. durch Alkoholmissbrauch) oder indirekt (z.B. durch Unfälle in Verbindung mit Alkohol) sterben (10).

Die Kosten alkoholbezogener Krankheiten (ohne Kriminalität und andere schwer greifbare Kosten) werden pro Jahr auf über 20,6 Milliarden Euro geschätzt. Alkohol ist damit in Deutschland zusammen mit dem Tabak die „Droge Nr. 1“!

Alkoholkonsum bei Jugendlichen

Um den Alkoholmissbrauch zu begrenzen, wurde eine Reihe von gesetzlichen Regelungen getroffen, die besonders Kinder und Jugendliche betreffen. Von besonderer Bedeutung ist das Gesetz zum Schutze der Jugend in der Öffentlichkeit (JÖSchG) vom 25.2.1985, zuletzt geändert am 1.4.2003. Nach der jüngsten Gesetzesänderung darf z.B. vor 18 Uhr im Kino für alkoholische Getränke und Tabakwaren keine Werbung mehr betrieben werden. Die im vorliegenden Zusammenhang wichtigsten gesetzlichen Regelungen werden nachfolgend wörtlich wiedergegeben. Der vollständige Text des JÖSchG kann im Internet unter www.bundesrecht.juris.de/bundesrecht/juschg eingesehen werden.

§ 3

(1) Der Aufenthalt in Gaststätten darf Kindern und Jugendlichen unter sechzehn Jahren nur gestattet werden, wenn ein Erziehungsberechtigter sie begleitet. Dies gilt nicht, wenn Kinder oder Jugendliche

1. an einer Veranstaltung eines anerkannten Trägers der Jugendhilfe teilnehmen,
2. sich auf Reisen befinden oder
3. eine Mahlzeit oder ein Getränk einnehmen.

(2) Jugendlichen ab sechzehn Jahren ist der Aufenthalt in Gaststätten ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten bis 24 Uhr gestattet.

(3) Der Aufenthalt in Gaststätten, die als Nachtbar oder Nachtclub geführt werden, und in vergleichbaren Vergnügungsbetrieben darf Kindern und Jugendlichen nicht gestattet werden.

§ 4

(1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen

1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche,
2. andere alkoholische Getränke an Kinder und Jugendliche unter sechzehn Jahren

weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.

(2) Absatz 1 Nr. 2 gilt nicht, wenn Jugendliche von einem Personensorgeberechtigten (§ 2 Abs. 2 Nr. 1) begleitet werden.

(3) In der Öffentlichkeit dürfen alkoholische Getränke nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat in einem gewerblich genutzten Raum aufgestellt und durch Vorrichtungen oder durch ständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche unter sechzehn Jahren alkoholische Getränke nicht aus dem Automaten entnehmen können. § 20 Nr. 1 des Gaststättengesetzes bleibt unberührt. (...)

§ 12

(1) Ordnungswidrig handelt, wer als Veranstalter oder Gewerbetreibender vorsätzlich oder fahrlässig

1. entgegen § 3 einem Kind oder Jugendlichen den Aufenthalt in einer Gaststätte gestattet,
2. entgegen § 4 Abs. 1 ein alkoholisches Getränk oder Lebensmittel an ein Kind oder Jugendlichen abgibt oder ihm den Verzehr gestattet,
3. entgegen § 4 Abs. 3, Satz 1 ein alkoholisches Getränk in einem Automaten anbietet,

(...)

(2) Ordnungswidrig handelt auch, wer als Person über achtzehn Jahre ein Verhalten eines Kindes oder eines Jugendlichen herbeiführt oder fördert, das durch ein in Absatz 1 Nr. 1 bis 14 bezeichnetes oder § 7 Abs. 3 Nr. 1 enthaltene Verbot oder durch eine vollziehbare Anordnung nach § 10 verhindert werden soll. Hinsichtlich des Verbots in § 7 Abs. 3 Nr. 1 gilt dies nicht für den Personenberechtigten.

(3) Die Ordnungswidrigkeit kann mit einer Geldbuße bis zu fünfzehntausend Euro geahndet werden.

(4) Mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe wird bestraft, wer als Veranstalter oder Gewerbetreibender

1. eine in Absatz 1 bezeichnete vorsätzliche Zuwiderhandlung begeht und dadurch wenigstens leichtfertig ein Kind oder einen Jugendlichen in seiner körperlichen, geistigen oder sittlichen Entwicklung schwer gefährdet oder
2. eine in Absatz 1 bezeichnete vorsätzliche Zuwiderhandlung aus Gewinnsucht begeht oder beharrlich wiederholt.

Ferner haben sich die Alkoholindustrie und die Werbewirtschaft in einer freiwilligen Selbstverpflichtung auferlegt, keine Alkoholwerbung für Kinder und Jugendliche zu machen (nachzulesen im Internet unter www.werberat.de).

Trotz der gesetzlichen und freiwilligen Einschränkungen sind junge Menschen an dem hohen Niveau des Alkoholkonsums in Deutschland stark beteiligt. Aus der Drogenaffinitätsstudie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung geht hervor, dass lediglich 14 % der 12- bis 25-Jährigen abstinent sind.

Wie die folgende Tabelle 5 zeigt, sind alkoholische Mixgetränke die beliebtesten alkoholischen Getränke der Jugendlichen, gefolgt von Bier, Wein/Sekt und Spirituosen. 54 % der 12- bis 25-Jährigen trinken mindestens einmal im Monat alkoholische Mixgetränke; 43 % trinken mindestens einmal im Monat Bier; Wein oder Sekt wird von 36 % und Spirituosen von 23 % einmal im Monat getrunken.

Tabelle 5: **Häufigkeit des Alkoholkonsums 12- bis 25-Jähriger in der Bundesrepublik Deutschland (11)**

	Bier	Wein	Alkohol- haltige Mixgetränke aller Art	Spirituosen
Täglich	-	-	-	-
Mehrmals in der Woche	8	2	5	1
Etwa einmal in der Woche	14	5	11	4
Mehrmals im Monat	12	13	21	7
Einmal im Monat	9	16	17	11
Seltener	17	35	23	22
Nie	40	29	23	55

Angaben in Prozent

Insgesamt gilt in diesem Zusammenhang, dass Mädchen weniger häufig und auch geringere Mengen Alkohol trinken als Jungen. Bei diesen weiblichen Jugendlichen handelt es sich vor allem um ein sozial angepasstes Gelegenheits- und Mittrinken, wobei sie in der Regel nicht die Kontrolle über ihr Verhalten verlieren. Bei den Jungen hingegen wird das Trinken von Alkohol als Zeichen ihrer Männlichkeit gewertet.

Vergleicht man den Alkoholabusus der Jugendlichen in den letzten Jahren, so geht dieser zwar insgesamt betrachtet leicht zurück (vgl. aber auch Kasten zum Thema „Alkopops“), dafür wird immer mehr das exzessive Rauschtrinken („binge-drinking“= „Saufen bis zum Umfallen“) zur Mode (12). Insgesamt hatten 45 % der Jugendlichen bis zum 17. Lebensjahr bereits Rauscherfahrungen, wobei der erste Alkoholrausch durchschnittlich mit 15,5 Jahren (in der Gruppe der 12- bis 25-Jährigen) erlebt wird. Dass Trunkenheit im Jugendalter nicht die Ausnahme bleibt, zeigen weitere Befunde der Drogenaffinitätsstudie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Danach geben 21 % der befragten Altersgruppe an, in ihrem Leben bisher sechsmal oder häufiger betrunken gewesen zu sein (13). In diesem Zusammenhang verwundert es nicht, dass 4,2 % der 15-Jährigen (Repräsentativbefragung von 4.000 Schülern des 6. bis 9. Schuljahres aller Schularten in Nordrhein-Westfalen) bereits regelmäßig Alkohol trinken. Bei den 18-Jährigen sind bereits knapp 7 % alkoholabhängig (14).

Zum Thema „Alkopops“ (alkoholhaltige Fertigmixgetränke)

Seit dem Ende des vorigen Jahrhunderts erobern sich alkoholhaltige Mixgetränke, die so genannten Alkopops, mehr und mehr den Spirituosenmarkt in der Bundesrepublik, zum Teil mit dreistelligen Zuwachsraten. Unter Alkopops (auch „designer drinks“ oder „Premix“ genannt) versteht man alkoholhaltige Fertigmischgetränke. Ihre Grundlage bilden fermentierter/destillierter Alkohol und Limonaden, wie beispielsweise Rum, Wodka oder Tequila + Limone. Schon Mitte der 90er Jahre, als Alkopops zunächst in Großbritannien und den skandinavischen Ländern auftauchten, wurde dort erkennbar, dass diese Art von Getränken, die den Alkoholgeschmack durch Süßungsmittel und Aromastoffe maskieren, bei Jugendlichen „gut ankommt“ und sie zu regelmäßigem Trinken animieren kann (vgl. auch Tabelle 5). Doch ein farbiger süß-fruchtiger Fertigmix in der handelsüblichen Flasche von 275 ml hat es in sich: Er enthält gut 5,5 Vol.-% Alkohol, was etwa einem „doppelten Schnaps“ entspricht. Typischer Alkoholgeschmack (sauer/bitter/scharf) und hoher Preis, die Jugendliche für gewöhnlich vom Konsum „harter“ Spirituosen abhalten, werden von den Alkopops gleichsam ausgehebelt. Die süßen Drinks schmecken Mädchen wie Jungen, sind im Preis erschwinglich, „trinken sich weg wie Saft“ und bringen den Jugendlichen bei entsprechendem Konsum und aufgrund der Kombination von Zucker und Alkohol ein schnelles Rauscherlebnis. Dass Mischgetränke daher auch beim „Feiern“ von Jugendlichen als „brauchbarer Stoff“ genutzt werden, ist somit nicht verwunderlich. Wurde früher auf dem Wege zu einer Party ein Sechserpack Bier gekauft, sind es heute vielleicht sechs Fertigdrinks, die man sich zu zweit „schmecken lassen“ kann.

Obwohl der Verkauf der Mixgetränke an Jugendliche unter 18 Jahren nicht zulässig ist, scheint es für die 14- bis 17-Jährigen keine großen Probleme zu geben, an Alkopops zu kommen. Nach einer Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahre 1998 (15) hatten 7 % der 14- bis 17-Jährigen einmal oder mehrmals Alkopops getrunken. Im Vergleich dazu hatte 4 % der Stichprobe (Grundgesamtheit war die Bevölkerung ab 14 Jahren) einmal oder mehrmals Mischgetränke konsumiert. Schon zum damaligen Zeitpunkt zeichnete sich ein Trend ab, der heute durch den „Siegesszug der alkoholischen Fertigmixgetränke“ auf dem Getränkemarkt bestätigt wird. Es sind vor allem Jugendliche und junge Erwachsene, die Geschmack an den farbigen alkoholischen Mischgetränken gefunden haben. Gegenüber 1998 zeigt sich aufgrund einer Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Bekanntheit, Kauf und Konsum von Alkopops, dass der Alkopops-Konsum besonders stark bei den 14- bis 29-Jährigen angestiegen ist. „Tranken 1998 9 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mindestens einmal im Monat Alkopops, so sind es 2003 42 Prozent.“ (16) Eine Zusatzbefragung bei 14- bis 17-Jährigen im November 2003 machte dann deutlich, dass vor allem diese Altersgruppe häufiger Alkopops trinkt als die 18- bis 29-Jährigen. Fast die Hälfte (48 %) dieser Jugendlichen trinkt mindestens einmal im Monat Alkopops, bei den 18- bis 29-Jährigen sind es dagegen 39 %. Und sowohl der regelmäßige Konsum (mindestens einmal pro Woche) als auch der gelegentliche Konsum (ein- bis mehrmals pro Monat) liegt bei den Jugendlichen höher als bei den jungen Erwachsenen (17). Nicht zuletzt dürften eine entsprechende Fernseh- und Internet-Werbung im „Jugendstil“ und das gezielte Sponsoring von Jugendveranstaltungen dazu beigetragen haben, dass die Alkopops sich in den jugendlichen Konsum- und Erlebniswelten inzwischen als Selbstverständlichkeit etabliert haben. Und so verwundert es nicht, dass das Trinken von alkoholischen Fertigmixgetränken heute auch schon bei

Fünftklässlern als „cool“ gilt und den Einstieg in den Alkoholkonsum erleichtert. So wird dann auch in einer Studie für Nordrhein-Westfalen festgestellt, dass unter den 13- bis 15-Jährigen der Alkoholkonsum angestiegen ist. Dafür werden zwei Gründe angeführt: „Zum einen führt ein früheres Einstiegsalter in den Alkoholkonsum zu einer leichten Steigerung der Konsumraten, viel bedeutender scheint jedoch ein verändertes Angebot alkoholischer Getränke zu sein. Fertig gemischte Schorlen, Biermixgetränke und mit Spirituosen versetzte Limonaden („Alcopops“) zielen zunehmend auf eine junge Konsumentengruppe.“ (18)

Dass Kinder und Jugendliche durch den unkontrollierten Konsum von „Alkohol-Limonaden“ besonders gefährdet sind, Alkohol zu missbrauchen und in eine Alkoholabhängigkeit zu geraten, liegt auf der Hand. Daher ist es notwendig, gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen herauszuarbeiten, dass Alcopops

- keine harmlosen „Party-Getränke“ sind und
- bei unreflektiertem Konsum – wie andere alkoholische Getränke auch – gesundheitliche Risiken mit sich bringen und vom Alkohol abhängig machen können.

Davon abgesehen können offensichtliche strukturelle Maßnahmen dazu beitragen, dass sich der Alcopops-Konsum vor allem bei Jugendlichen gleichsam wie von selbst reguliert. So ist zum Beispiel bekannt, dass der Alcopops-Markt in Frankreich aufgrund einer zusätzlichen Sondersteuer für alkoholische Mischgetränke schon ab 1997 völlig einbrach. Die danach deutlich erhöhten Preise für Alcopops wollten und konnten die jungen Franzosen offensichtlich nicht mehr aufbringen. Eine ähnliche Sondersteuer wurde in der Schweiz im Jahre 2003 eingeführt, in der Bundesrepublik Deutschland wird es sie ab Juli 2004 geben.

Auf die Frage nach den Motiven für das Trinken von Alkohol machten Jugendliche folgende Angaben:

- Neugierde
- Verdrängung von Problemen
- Steigerung des Lustgewinns
- Langeweile
- Grenzerfahrungen
- euphorisierende Wirkung
- Betäubung
- Erhöhung der Stellung in der peer-group
- Alkohol macht gesellig
- Alkohol schmeckt (19).

Unter den Jugendlichen existieren besondere Risikogruppen, die aufgrund ihrer Vorgeschichte oder ihrer Lebenssituation stark gefährdet sind, Alkohol in höheren Dosen zu sich zu nehmen und somit alkoholabhängig zu werden. Solche Risikogruppen sind:

- Kinder und Jugendliche aus Alkoholikerfamilien oder aus anderen gestörten Familien,
- Kinder und Jugendliche, die mit ihren Entwicklungsaufgaben überfordert sind,
- Kinder und Jugendliche mit bestimmten psychopathologischen Auffälligkeiten, die das Risiko des Alkoholkonsums erhöhen (z.B. Depressionen, Angststörungen, hyperkinetisches Syndrom, Störungen des Sozialverhaltens, Essstörungen),
- arbeitslose Jugendliche, die familiär und gesellschaftlich nicht integriert sind,
- junge Aussiedler, die zu einem besonders riskanten Konsum von Nikotin, Alkohol und illegalen Drogen neigen.

Die Auswirkungen alkoholischer Exzesse im Jugendalter sind gravierend (20):

- Rund 5 % aller Todesfälle im Alter von 15 bis 29 Jahren sind direkt oder indirekt auf Alkohol zurückzuführen.
- Regelmäßiger Alkoholkonsum in jungen Jahren (vor dem 15. Lebensjahr) ist signifikant assoziiert mit einer erhöhten Rate von Verkehrsunfällen, kriminellen Delikten und Suiziden.
- Es existiert ein zunehmender Trend zu einem frühzeitigen und riskanten gemeinsamen Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen.

In diesem Zusammenhang gilt es zu bedenken, dass das jugendliche Alkoholtrinken eine weitere, gesundheitlich bedenkliche Konsequenz hat: Rauchen übernimmt zusammen mit dem Alkoholkonsum eine eindeutig belegte Einstiegsfunktion für die harten illegalen Drogen (21). Deshalb besteht ein wichtiges Ziel der Primärprävention darin, das Rauchen und den Alkoholkonsum von Jugendlichen möglichst zu verhindern (22).

Soziale Auswirkungen des Alkoholmissbrauchs

Die negativen sozialen Folgen des Alkoholmissbrauchs sind gravierend. Die sozialen Auswirkungen folgen in der Regel den körperlichen:

Erste soziale Folgen des Alkoholmissbrauchs zeigen sich häufig im Familienbereich, wo Streitereien und Gewalttätigkeiten zunehmen. Die häufigsten Folgen dieser Verhaltensweisen sind Trennungen und Ehescheidungen. Den größten Schaden nehmen in der Regel die Kinder der Alkoholikerfamilien. Die Schwierigkeit, in der Familie feste emotionale Beziehungen aufbauen zu können, führt bei ihnen häufig zu großer Unsicherheit, die sich im späteren Leben als neurotische Symptome und Verhaltensstörungen äußern. In Alkoholikerhaushalten sind auch mehr Fälle von Kindesvernachlässigung und Kindesmisshandlung anzutreffen.

Im Arbeitsleben kommt es mit fortschreitendem Alkoholkonsum zu einem deutlichen Abfall der Leistungsfähigkeit. Krankmeldungen werden immer häufiger. 10 bis 15 % aller Krankenhausaufenthalte sind auf alkoholbedingte Folgeerkrankungen zurückzuführen. Abmahnungen und Entlassungen sind vielfach vorprogrammiert. Es kommt zu vermehrten Arbeitsunfällen, zur Abnahme der Arbeitsqualität, zur Verschlechterung des Arbeitsklimas und damit insgesamt zu erheblichen wirtschaftlichen Einbußen.

Alkoholmissbrauch führt auch zu einer überdurchschnittlichen Straffälligkeit. So gab es im Jahre 1999 96.000 Straftaten, die unter Alkoholeinfluss begangen wurden, darunter Raub, Vergewaltigung, gefährliche Körperverletzung, Sachbeschädigung und Tötungsdelikte. Schließlich muss noch auf den Zusammenhang von Alkoholmissbrauch und Verkehrsunfällen hingewiesen werden. Trotz verschärfter gesetzgeberischer Maßnahmen (z.B. Herabsetzung der Grenze auf 0,5 Promille) ist der Anteil der Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss immer noch sehr hoch. Im Jahre 2001 starben nahezu 1.000 Menschen an Verkehrsunfällen unter Alkoholeinfluss, 43.426 Menschen wurden darüber hinaus verletzt, davon 25.690 schwer (23).

Alkohol und gesundheitspolitische Maßnahmen

Alkohol ist eine gesellschaftlich akzeptierte Droge, mit der viele Menschen angemessen umgehen können. Es gibt aber eine nicht unerhebliche Zahl von Menschen, die die Grenze des angemessenen Umgangs überschreiten. Sie verwenden den Alkohol dann missbräuchlich oder werden alkoholkrank. Die Fachwelt fordert deshalb schon seit längerem effektive Präventionsmaßnahmen.

Bereits im Jahre 1997 hat die Gesundheitsministerkonferenz (GMK) zur Reduzierung von alkoholbedingten Gesundheitsrisiken einen „Aktionsplan Alkohol“ verabschiedet. Mit der vorliegenden Arbeit möchte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung das Konsumverhalten von Schülern und Schülerinnen in Bezug auf Alkohol beeinflussen.

In vielen Gaststätten war Bier lange Zeit das preiswerteste alkoholische Getränk. Um Jugendliche nicht über den niedrigen Preis zum Trinken von Alkohol zu verführen, wurde das Gaststättengesetz mit Wirkung zum 1.1.2002 dahin gehend geändert, dass alle Gastwirte mindestens ein alkoholfreies Getränk anbieten müssen, das nicht teurer sein darf als das preiswerteste alkoholhaltige Getränk (§ 6 der Gaststättenverordnung).

Allerdings sind die staatlichen Ausgaben für die Alkoholprävention im Vergleich zu den enormen Steuereinnahmen durch alkoholische Getränke in Höhe von über 3,4 Milliarden Euro im Jahr 2001 immer noch außerordentlich gering.

Internet-Adressen

Eine Internetsuche nach „Drogen und Prävention“ bringt z.B. bei der Suchmaschine google.de über 13.000 Treffer. Deshalb ist es empfehlenswert, konkrete Webseiten zum Thema Alkohol aufzusuchen, z.B.

- www.drogen-wissen.de (umfassende Datenbank)
- www.drugcom.de (umfassende Informationen der BZgA zum Thema Alkohol einschließlich Chatroom)
- www.alkohol-lexikon.de (Informationen rund um den Alkohol in Lexikonform)
- www.consejo.de (Folgen des Alkoholismus)
- www.bist-du-staerker-als-alkohol.de (Internetseite der BZgA)
- www.anonyme-alkoholiker.at

Anmerkungen

- (1) vgl. Feuerlein, W./Küfner, H./Soyka, M.: Alkoholismus, Missbrauch und Abhängigkeit: Entstehung – Folgen – Therapie. Stuttgart 1998
- (2) vgl. dazu 1. Kapitel, S. 6
- (3) Jellinek, E.: Alcoholism, a genus and some of its species, in: CMAJ 83 (1960), 1341
- (4) verändert nach Glatt, M.: Der Alkoholiker und die Hilfe, die er braucht. Wien 1976
- (5) vgl. Spittler, H.: Alkohol – die Droge Nr. 1, in: Bartsch, N./Knigge/Illner, H. (Hg.): Sucht und Erziehung, Band 1: Sucht und Schule. Weinheim und Basel 1952, S. 81
- (6) verändert nach Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg.): Jahrbuch Sucht 2003. Geesthacht 2003, S. 20
- (7) vgl. Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (Hg.): Jahrbuch Sucht 2002. Geesthacht 2001, S. 20
- (8) Remschmidt, H.: Alkoholabhängigkeit bei jungen Menschen: Deutsches Ärzteblatt, Band 99 (2002) Heft 12, S. A 787–S. A 792
- (9) vgl. Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. 2001, a.a.O., S. 8
- (10) vgl. Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. 2003, a.a.O., S. 30
- (11) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland. Köln 2004
- (12) vgl. Remschmidt 2002, a.a.O.
- (13) vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2004, a.a.O.
- (14) vgl. Remschmidt 2002, a.a.O.
- (15) vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Bekanntheit, Konsum und Kauf von „Alcopops“. Köln 1998
- (16) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Bekanntheit, Konsum und Kauf von Alcopops. Köln 2003, S. 13
- (17) vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Bekanntheit, Konsum und Kauf von Alcopops. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung bei Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren. Köln 2003, S. 11
- (18) Hurrelmann, K./Klocke, A./Melzer, W./Ravens-Sieberer, U. (Hg.): Jugendgesundheitsurvey. Weinheim und München 2003, S. 115
- (19) vgl. Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (Hg.): Schule gegen Drogen. Potsdam 2001
- (20) vgl. Remschmidt 2002, a.a.O.
- (21) vgl. Remschmidt 2002, a.a.O., S. A 788
- (22) vgl. hierzu Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Rauchen. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5–10. Köln 2003
- (23) vgl. Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung 2002 (o.O.) und Berlin 2004

3.

Aufbau des Unterrichts-Baukastens

Zur Funktion der Unterrichts-Bausteine

Dieses Unterrichtsangebot, das sich an den Interessen, Erfahrungen und „Themen“ von Lehr-Lerngruppen orientiert, will zweierlei ermöglichen:

1. Es will durch seine Materialien und Medienangebote Lehr-Lerngruppen anregen, eigene Unterrichtsvorhaben zu realisieren, zum Beispiel in relevanten „Bezugs-Fächern“ wie Sozialkunde, Biologie, Sport, Deutsch oder Kunst und
2. es will auch so offen und flexibel sein, dass Lehr-Lerngruppen eigene Unterrichtswege entwerfen und beschreiten können, zum Beispiel im Rahmen von Projekten unterschiedlicher Reichweite.

Es werden daher keine Prozessplanungen für den Unterricht angeboten. Vielmehr wird ein „Unterrichts-Baukasten“ bereitgestellt, der eine Fülle verschiedener Montageteile für die praktische Unterrichtsarbeit enthält. Das heißt, aus einem thematisch geordneten Vorrat von Materialien und Medien können Lehrkräfte Bau-Elemente auswählen, um mit Schülerinnen und Schülern ihren Unterricht zu gestalten.

Die Bandbreite dieses methodischen Instrumentariums umfasst beispielsweise Gesprächsanregungen, Arbeits- und Informationsmaterial, Cartoons, Rollen- und Planspielszenarios, Interviewleitfäden, Tipps für die Planung und Realisierung von Ausstellungen, Befragungen, Veranstaltungen, Internet-Recherchen oder Verweise auf Filmangebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Zur Ordnung der Unterrichts-Bausteine

Das Themenheft „Alkohol“ enthält 27 Unterrichts-Bausteine. Sie sind durchnummeriert und den Klassenstufen 5/6, 7/8 und 9/10 zugeordnet. Die Unterrichts-Bausteine sind die „Kernstücke“ der Unterrichtsmaterialien. Im Sinne „didaktischen Bastelns“ lassen sie sich

- je nach Interesse einer Lehr-Lerngruppe unabhängig voneinander nutzen,
- zu kleineren oder größeren Unterrichtsreihen miteinander kombinieren.

Die verschiedenen Themen der Unterrichts-Bausteine eignen sich im Prinzip für alle Klassenstufen und sind dementsprechend „austauschbar“. Um vor allem den Entwicklungsbesonderheiten von älteren Kindern und Jugendlichen zu entsprechen, wurden hier für jede Klassenstufe bestimmte Themenschwerpunkte gesetzt. Diese Themenschwerpunkte lassen sich selbstverständlich auch in den beiden anderen Klassenstufen aufnehmen und behandeln, wenn man Komplexität und Anspruchsniveau der einzelnen Bausteine steigert oder verringert.

In einer Übersicht für die jeweilige Klassenstufe

- wird der thematische Schwerpunkt skizziert,
- werden die einzelnen Bausteine den Kompetenzbereichen zugeordnet,
- werden Kombinationen für größere oder kleinere Unterrichtsvorhaben vorgestellt.

Alle Bausteine sind einheitlich gegliedert. Sie enthalten orientierende Angaben

- zum Thema des Bausteins,
- zur Unterrichtsintention,
- zum Fachbezug,
- zu Materialien und Medien,
- zur Kombination mit anderen Bausteinen sowie
- zum Zeitrahmen.

Zu jedem Baustein gehören besondere Materialien und/oder Medien.

Die Hinweise zur Nutzung dieser Materialien/Medien erläutern

- deren didaktische Funktion und
- liefern Anregungen für den Unterricht.

Die Anregungen für den Unterricht beruhen auf unterrichtspraktischen Erfahrungen. Sie zeigen in idealtypischer Weise eine mögliche Handlungslinie mit Beispielen aus der Unterrichtspraxis auf, garantieren aber keinesfalls, dass Unterricht sich in der skizzierten Form „abspielen“ wird. Hier ist jede Lehrkraft aufgefordert, immer wieder den besonderen pädagogischen Kontext ihrer Lerngruppe zu bedenken. Dies bedeutet vor allem die Auseinandersetzung mit Fragen, die sich auf

- die Zusammensetzung einer Gruppe (z.B. Alter, Herkunft, Schulzweig, Ausbildung),
- das soziale Klima einer Gruppe (z.B. Umgangsformen, Vertrautheit, Cliquenbildungen),
- die Interessen, Bedürfnisse und Erfahrungen einer Gruppe (z.B. Gesprächs- und Handlungsbereitschaft, Medien- und Methodenkompetenz oder Erfahrungen mit Sucht- und Drogenprävention) sowie
- die zeitlichen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen beziehen.

Die Materialien können kopiert werden. So lassen sich mit ihrer Hilfe Arbeitsunterlagen für eine Gruppe und/oder Transparentfolien für die Arbeit mit dem Overheadprojektor (OH-Folien) herstellen.

Im Rahmen der praktischen Erprobungen dieses Unterrichts-Baukastens sind vor allem die Materialbogen von den beteiligten Lehrkräften mit Blick auf die besondere Situation ihrer Lerngruppen vielfach selbständig verändert worden.

Das heißt, bei manchen Materialbogen wurden Fragen verändert oder ausgelassen, wurden Zusatzaufgaben gestellt, wurden Zeichnungen, Tabellen oder Texte als Versatzstücke für die Gestaltung eines neuen Materialbogens genutzt. Ebenso wurden die Sachdarstellungen des 2. Kapitels „ausgeschlachtet“, um vor allem den Schülern und Schülerinnen der Klassen 8 – 10 gezielt weiteres Informationsmaterial zur Verfügung zu stellen.

In diesem Sinne sollten die Materialangebote nicht einfach „abgearbeitet“, sondern im Wortsinne auf die Situation einer Lehr-Lerngruppe „zugeschnitten“ werden.

4. Die Bausteine des Unterrichts-Baukastens

Im Folgenden sind die Unterrichts-Bausteine nach den Klassenstufen 5/6, 7/8 und 9/10 zusammengestellt:

- Für die Klassen 5/6 werden 7 Unterrichts-Bausteine angeboten,
- für die Klassen 7/8 liegen 9 Unterrichts-Bausteine vor und
- für die Klassen 9/10 stehen 11 Unterrichts-Bausteine zur Verfügung.

5./6. Klasse

Die Bausteine für die 5./6. Klasse

Aus den Untersuchungen zum Umgang mit Suchtmitteln und Drogen in unserer Gesellschaft lässt sich ablesen, dass Kinder im Alter von etwa 10 Jahren ihre erste Erfahrung mit Alkohol machen (vgl. Sucht- und Drogenbericht 2000, hrsg. v. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Sie probieren aus, ob ihnen Alkohol z.B. in Form von Likören und Sekt schmeckt, bevor sie ab dem 12. Lebensjahr zunehmend Alkohol konsumieren. Deshalb bildet die inhaltliche Auseinandersetzung mit dieser „**Probierphase**“ den Unterrichtsschwerpunkt in den Klassen 5/6. Die Bearbeitung folgender Fragen und Problemstellungen steht dabei im Mittelpunkt.

- Warum wird überall Alkohol getrunken?
- Wie geht ihr mit euren Gefühlen um und wie kann man sich Wohlbefinden verschaffen?
- Warum ist das Nein-Sagen so schwer?
- Wie und warum wird für Alkohol geworben?
- Wozu sind Jugendschutzbestimmungen gut?
- Wie wirkt Alkohol im Körper von Heranwachsenden?

Zur Bearbeitung dieser Fragen werden 7 Unterrichts-Bausteine angeboten.

Für die **Förderung von Selbstkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 1: Gute Gefühle – schlechte Gefühle

Baustein 2: Unser Klassenbild

Für die **Förderung von Sozialkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 3: „Stell dich doch nicht so an!“

Baustein 4: „Auf dein Wohl!“

Baustein 5: Was zeigt uns die Alkoholwerbung?

Für die **Förderung von Sachkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 6: Jugendschutzbestimmungen – wozu?

Baustein 7: Wie wirkt Alkohol?

Diese Unterrichts-Bausteine lassen sich

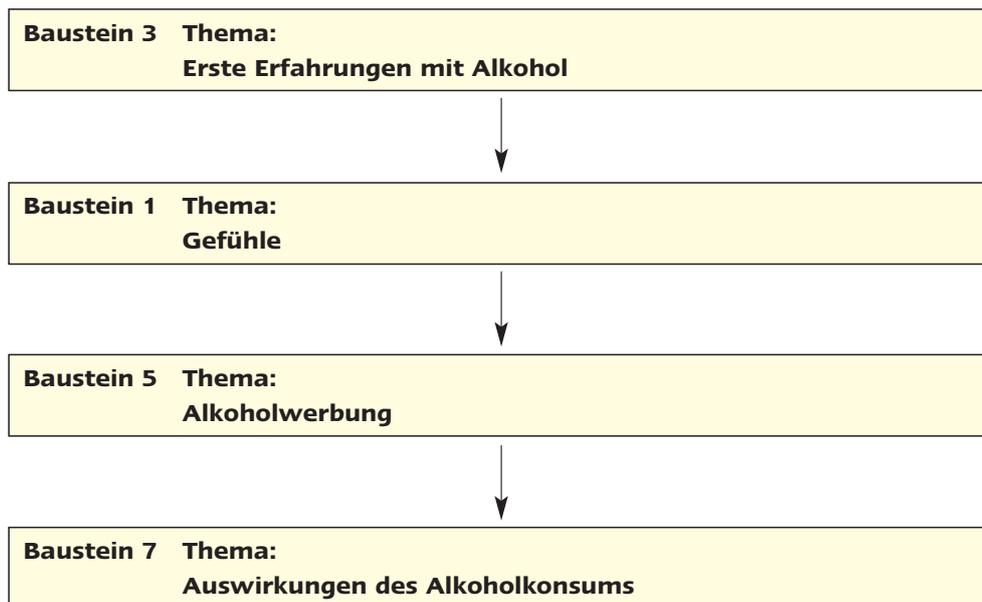
- zum einen je nach Interesse der Lehr-Lerngruppe unabhängig voneinander nutzen,
- können aber auch zu kleineren/größeren Unterrichtsvorhaben kombiniert werden.

Folgende Kombination bietet sich zum Beispiel für ein kürzeres Vorhaben an:



Zeitraumen: ca. 5 Unterrichtsstunden

Folgende Kombination ist beispielsweise für ein umfangreicheres Unterrichtsvorhaben denkbar:



Zeitraumen: ca. 9 Unterrichtsstunden

Baustein 1:

Gute Gefühle – schlechte Gefühle

Thema:

Gefühle

Intention:

Gefühle bei sich selbst und anderen wahrnehmen, eigene Gefühle angemessen ausdrücken und sich handelnd mit ihnen auseinander setzen können

Fachbezug:

Deutsch, Biologie, Sozialkunde

Materialien/Medien:

Material M 1.1, M 1.2, M 1.3, M 1.4
CD „Lärm und Gesundheit“ – Materialien für die Grundschule oder Materialien für die 5.–10. Klassen (BZgA)
für Plakate/Übersichten: Packpapier, Filzschreiber, Scheren, Klebstoff

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 2, Baustein 3, Baustein 7

Zeitraumen:

ca. 3 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 1.1 bis M 1.4

Zur didaktischen Funktion von M 1.1 bis M 1.4:

Die vier Materialbogen dienen dazu, sich mit dem Thema „Gefühle“ auseinander zu setzen. Dabei kann es nicht darum gehen, diesen komplexen Gegenstandsbereich, der auch Phänomene wie „Bedürfnisse“, „Emotion“, „Motivation“, „Aggression“ oder „Lust – Unlust“ einschließt, mit Schülerinnen und Schülern dieser Altersstufe „aufzuarbeiten“. Vielmehr geht es darum, mit ihnen herauszufinden,

- was sie selbst unter positiven/negativen „Gefühlen“ verstehen,
- wie sie die „Sprache der Gefühle“ bei sich selbst und anderen wahrnehmen,
- welche Möglichkeiten es gibt, Gefühle angemessen auszudrücken und
- welche Verfahren sich eignen können, mit „unbehaglichen“ Gefühlen produktiv umzugehen.

In diesem Sinne will dieser Baustein Lehrende wie Lernende darauf aufmerksam machen, dass ein sinnvolles Umgehen mit Gefühlen für die psychische, soziale und physische Gesundheit sowohl im außerschulischen wie schulischen Leben von großer Bedeutung ist.

Mit Hilfe des Materialbogens **M 1.1** sollen die Kinder für die „Sprache der Gefühle“ sensibilisiert werden, indem sie erarbeiten, dass und wie Gefühle sich in Form von Körpersprache und Verhalten zeigen können.

Der Materialbogen **M 1.2** will Kinder zum Beschreiben und Diskutieren eigener wie fremder Gefühlserfahrungen anregen. Dabei können sie entdecken, in welchen unterschiedlichen Situationen Gefühle zum Vorschein kommen und welche Rolle Gefühle in solchen Situationen spielen.

Das Fallbeispiel von Materialbogen **M 1.3** macht die Kinder auf jene Methoden aufmerksam, die im Sinne von „emotionaler Intelligenz“ (Daniel Goleman) dazu geeignet sind, sich mit negativen Gefühlen handelnd auseinander zu setzen.

Mit Hilfe der Assoziationsübung auf dem Materialbogen **M 1.4** können die Kinder sich selbst Handlungsmuster bewusst machen, die sie nutzen (können), um sich mit bestimmten Gefühlen aktiv auseinander zu setzen.

Anregungen für den Unterricht:

Man kann mit Hilfe einer „Pantomime der Gefühle“ in den Unterricht einsteigen: Dazu werden die Kinder gebeten, jeweils in Vierergruppen zusammenzukommen und – auf ein Händeklatschen/Gongzeichen hin – für einige Minuten die Augen zu schließen.

In dieser Zeit der Ruhe wird den Kindern eine „Lieblingsmusik der Klasse“/ eine Meditationsmusik vorgespielt (vgl. dazu: Index-Nummern 40 – 47 der CD „Lärm und Gesundheit“. Materialien für die 5. – 10. Klassen, ebenso die Index-Nummern 40 – 44 der Materialien für die Grundschule [1. – 4. Klasse], herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

Anschließend werden die Kinder aufgefordert, sich in ihren Gruppen gegenseitig „ohne Worte“ (durch Mimik, Gestik, Körperhaltung) zu zeigen, wie sie sich jetzt fühlen. Ein Kind beginnt, und die Zuschauer beschreiben, was sie wahrnehmen und welches Gefühl sie erkennen können. Danach erklärt der jeweilige Darsteller, welches Gefühl er ausdrücken wollte.

Die Gruppen versammeln sich zur Aussprache im Sitzkreis und berichten über ihre Gefühlserlebnisse. Dabei werden vor allem folgende Fragen besprochen:

- Welche Gefühle kamen bei uns zum Vorschein?
- Fiel es uns schwer/leicht, unsere Gefühle ohne Worte auszudrücken?
- Wurden wir von den anderen verstanden?
- Wie würden wir unsere Gefühle mit eigenen Worten beschreiben?

„Wie würden wir unsere Gefühle mit eigenen Worten beschreiben?“

Um diese Leitfrage genauer zu untersuchen, wird der Materialbogen **M 1.1** genutzt. Mit Hilfe einer OH-Folie von **M 1.1** wird zunächst geklärt, wie die „Satzstreifen für gute Gefühle“ zu bearbeiten sind. In diesem Zusammenhang können die Kinder ihre aktuellen Erfahrungen mit den „Pantomimen der Gefühle“ in einen Text umsetzen.

Ebenso wird mit den „Satzstreifen für schlechte Gefühle“ verfahren. Auch hier können die Kinder ihre aktuellen Erfahrungen mit den Pantomimen verarbeiten. Denn erfahrungsgemäß stellen sich für manche Kinder bei dieser Übung auch unbehagliche Gefühle ein, zum Beispiel wenn sie sich davor scheuen, sich vor den anderen zu zeigen oder wenn sie sich bei der Übung gelangweilt haben.

Beim nächsten Unterrichtsschritt werden die Ausdrucksweisen für gute und schlechte Gefühle symbolisch sichtbar gemacht. Dazu werden alle „Satzstreifen“ (eventuell die Texte auch auf lange Kartonstreifen schreiben lassen) zwei großen Umrisszeichnungen von Kindern zugeordnet.

Zunächst werden mit Filzschreibern auf Packpapier die zwei Körperumrisse gezeichnet. Danach können die Satzstreifen aus den Materialbogen ausgeschnitten und in die Körperumrisse eingeklebt werden (alternativ können die Texte auch direkt in die Körperumrisse hineingeschrieben werden).

Aufgabe ist es dabei, die Texte möglichst jenen Körperteilen zuzuordnen, an denen Gefühle sichtbar oder wahrgenommen werden.

Zum Abschluss können die Texte genutzt werden, um erneut Gefühle körperlich auszudrücken.

Dazu kann folgende **Übung** inszeniert werden: Bis auf ein Kind, das das Spiel leitet, bewegen sich alle Kinder langsam im Raum umher. Der Spielleiter wählt aus dem Textangebot eine Gefühlsbeschreibung aus und liest sie laut vor. Wenn er „Stopp“ ruft, bleiben alle anderen Kinder stehen und stellen das Gefühl mit ihrem Körper dar. Die Spielleiter werden mehrfach gewechselt. Die Spielleitung kann auch von der Lehrkraft übernommen werden.

Im Plenum werden schließlich die Erfahrungen mit der Übung ausgetauscht.

Um mit den Kindern zu untersuchen, in welchen unterschiedlichen Lebenssituationen sie bestimmte Gefühle sinnlich eindrucksvoll wahrnehmen, erhalten sie Materialbogen **M 1.2** und bearbeiten das Blatt zunächst in Einzelarbeit.

Sie kommen danach in Kleingruppen zusammen und besprechen die Situationen (Kontexte), in denen sie gute/schlechte Gefühle erleben/erlebt haben.

Auf einem großen Packpapierbogen stellen die Gruppen die „Situationen“ zusammen, die nach ihren Erfahrungen gute oder schlechte Gefühle hervorbringen können. Beispiele:

	
<ul style="list-style-type: none"> ■ tolle Musik hören ■ Basketball spielen ■ mit den Eltern eine Radtour machen ■ ins Kino gehen ■ mit den Freunden zusammen sein ■ wenn man gelobt wird 	<ul style="list-style-type: none"> ■ schlechte Zensuren in der Schule ■ Stress mit den Eltern ■ Streit mit den Freunden ■ Niederlage beim Fußball ■ Zahnschmerzen ■ vor den anderen heruntergemacht werden

Durch Erörterung der Gruppen-Übersichten im Plenum können schließlich dem Sinne nach folgende Gesprächsergebnisse festgehalten werden:

- Gute und schlechte Gefühle gehören zu unserem Leben.
- Man kann sich selbst und anderen gute und schlechte Gefühle „verschaffen“.
- Gute und schlechte Gefühle kommen oft in denselben Situationen vor!
- Man kann Gefühle zeigen und verbergen!
- Gute Gefühle sind nicht immer „da“, man muss meistens selbst für sie sorgen!
- Schlechte Gefühle können „andauern“, wenn sich die Situation nicht verändert oder wenn man nicht selbst etwas verändert.

Mit Hilfe der Fallgeschichte (s. Sprechblase) von Materialbogen **M 1.3** werden die Kinder angeregt, sich produktiv mit unbehaglichen Gefühlen auseinander zu setzen. Die Geschichte wird der Gruppe zunächst vorgelesen, anschließend erhalten die Kinder den Materialbogen **M 1.3** und bearbeiten ihn allein. Mit einem Partner tauschen sie danach ihre Meinungen über die „Beruhigungsmethode“ des Mädchens aus.

Im Plenum wird schließlich erörtert, ob „Andreas Methode“ sinnvoll und nachahmenswert ist. In der Regel halten Kinder diese selbst gefundene Beruhigungsmethode, gleichsam eine Art Mischung aus Meditation, Fantasiereise und Selbstinstruktion, für „sehr gut machbar“ und nachahmenswert: „Am besten nimmt man dafür aber einen eigenen Glücksbringer!“

Den Abschluss des Unterrichts bildet schließlich eine (erweiterbare) Sammlung von Erholungs-, Beruhigungs-, Entspannungs- oder Freude und Genuss verschaffenden Methoden, die die Kinder vorschlagen.

Dazu bearbeitet zunächst jedes Kind den Materialbogen **M 1.4** für sich allein und tauscht sich dann mit einem Partner über die gefundenen Handlungsmöglichkeiten aus. Im Plenum werden dann beispielhafte Methoden zusammengestellt.

Beispiele für Entspannungsmethoden:

- sich „wundervolle“ Musik anhören (s. oben),
- eine spannende Geschichte lesen,
- eine Fantasiereise machen,
- im Park mit dem Hund spazieren gehen,
- mit der Katze schmuse,
- eine Radtour machen,
- ...

Am besten wird eine geeignete Methode sofort im Unterricht (z.B. Fantasiereise oder Entspannungsübung mit Musik) angewandt, um an sich selbst zu erfahren, wie sie „wirkt“.

MATERIALBOGEN 1.1

Gute Gefühle - schlechte Gefühle

Jeder Mensch hat **seine eigenen** Gefühle!

Niemand kann genau wissen, was und wie ein anderer Mensch fühlt.

Was heißt es zum Beispiel, wenn jemand sagt: „Ich fühle mich glücklich!“

Was für den einen vielleicht Glück bedeutet, ist für den anderen vielleicht nichts Besonderes und lässt ihn gleichgültig.

Wir können aber manchmal sehr gut bei anderen „sehen“, ob sie glücklich sind:

Sie lachen, sie jubeln laut, ihre Augen strahlen, sie umarmen einander, sie winken anderen Menschen zu oder sie weinen vor Freude.

Doch es gibt auch Menschen, die freuen sich „still“ und zeigen ihr Glück ganz anders. Zum Beispiel, indem sie anderen durch ihre gute Laune oder durch ihre Hilfsbereitschaft von ihrem Glück „abgeben“.

Nicht nur gute Gefühle wie Freude, Stolz oder Entspannung, auch schlechte Gefühle wie Hunger und Durst, Wut, Neid, Furcht, Schmerz, Langeweile, Einsamkeit oder Trauer zeigen sich in unserem Verhalten.

- Denk einmal an **ein gutes Gefühl** und schreibe dann auf die folgenden zwei „Satzstreifen“ auf, wie es sich in deinem Verhalten zeigt. Jeder Satz beginnt mit den Worten: „Wenn ich ..., dann ...“

Wenn ich

.....

Wenn ich

.....

- Denk einmal an **ein schlechtes Gefühl** und schreibe dann auf die folgenden zwei „Satzstreifen“ auf, wie es sich in deinem Verhalten zeigt. Jeder Satz beginnt mit den Worten: „Wenn ich ..., dann ...“

Wenn ich

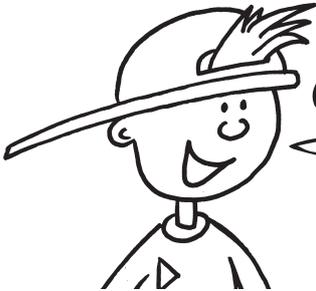
.....

Wenn ich

.....

Gute Gefühle - schlechte Gefühle

Manchmal erlebt jemand etwas, was ihm sehr gefällt, und er sagt dann zu sich selbst oder zu anderen:



„Es geht mir richtig gut,
ich fühle mich wie im siebten Himmel!“

Manchmal erlebt jemand etwas, was ihm sehr zu schaffen macht, und er sagt dann zu sich selbst oder zu anderen:

„Es geht mir schlecht,
und ich fühle mich richtig elend!“



Solche ähnlichen Situationen hat jeder schon einmal erlebt!

Schreibe hier für dich eine Situation auf, in der du dich **gut** gefühlt hast, z.B. „du hast eine sehr gute Klassenarbeit geschrieben“.



.....

.....

Schreibe hier für dich eine Situation auf, in der du dich **nicht gut** gefühlt hast.



.....

.....

Besprich in deiner Gruppe, um welche Situationen es sich bei dir und den anderen handelte!

MATERIALBOGEN 1.3

Gute Gefühle - schlechte Gefühle

Wenn man sich gut fühlt, möchte man, dass es immer so bliebe. Doch gute Gefühle kommen nicht von allein, man muss immer wieder selbst für sie sorgen.

Selbst wenn man sich schlecht fühlt, kann man dafür sorgen, dass es einem wieder besser oder gut geht.

Hier beschreibt Andrea, sie ist 12 Jahre alt, was sie meistens tut, wenn sie „einmal nicht so gut drauf“ ist:

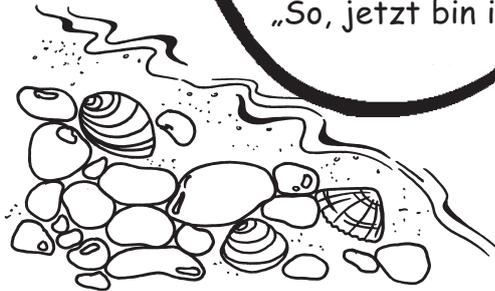


Wir waren mal in den Ferien an der Ostsee, und da habe ich mit meinen Eltern an manchen Tagen am Strand nach Muscheln und Steinen gesucht. Ich habe dann einen wunderschönen rötlichen Stein

gefunden. Der ist ganz glatt und sieht aus wie ein Herz. Den habe ich sofort zu meinem Glücksstein gemacht, und den habe ich auch immer bei mir.

Manchmal, wenn ich wütend, genervt oder traurig bin, dann such ich mir ein ruhiges Plätzchen, nehme meinen kühlen Stein in die Hand und mache die Augen zu. Oft denke ich daran, wie schön es damals in den Ferien war, als ich meinen Stein gefunden habe. Dann werde ich irgendwie ruhiger. Zum Schluss nehme ich den Stein und halte ihn an die Stirn.

Dann sage ich ganz laut zu mir:
„So, jetzt bin ich wieder cool!“



Meine Meinung:

.....

.....

.....

.....

Gute Gefühle - schlechte Gefühle

Wenn man gute oder schlechte Gefühle hat, **dann** zeigt man sie nicht nur, sondern handelt auch dementsprechend!

Was tust du zum Beispiel, wenn du dich gut oder schlecht fühlst?

Mach es dir klar, indem du die folgenden Satzanfänge vervollständigst!

- Wenn ich mich freue, dann
- Wenn ich schlechte Laune habe, dann
- Wenn ich mich langweile, dann
- Wenn ich traurig bin, dann
- Wenn ich zufrieden bin, dann
- Wenn ich Liebeskummer habe, dann
- Wenn ich eine gute Klassenarbeit schreibe, dann
- Wenn man mich überreden will, dann
- Wenn ich eifersüchtig bin, dann
- Wenn ich übermütig bin, dann
- Wenn ich wütend bin, dann
- Wenn ich schlecht gemacht werde, dann
- Wenn ich neugierig bin, dann

Vergleiche deine Antworten mit denen deines Partners oder deiner Partnerin.

Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten fallen euch auf?

Unterschiede	Gemeinsamkeiten
.....
.....
.....
.....

Baustein 2:

Unser Klassenbild

Thema:

Stärken und Schwächen

Intention:

Sich eigener Stärken und Schwächen bewusst werden

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 2 als Klassensatz auf DIN A3 vergrößert
Kamera, Videokamera
DIN-A4-Blätter, Wortkarten, Packpapier, farbige Filzstifte, Scheren,
Klebstoff/-band
eventuell persönliche Gegenstände der Kinder wie Fotos, Zeichnungen,
Fan-Artikel u.a.

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 1, Baustein 3, Baustein 6

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 2

Zur didaktischen Funktion von M 2:

Für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts ist es bedeutsam, dass Kinder sich ihrer Kompetenzen bewusst werden und diese auch als wertvoll für sich selbst ansehen.

Indem die Schüler und Schülerinnen ein „Klassenporträt“ anfertigen, erhalten sie

- die Möglichkeit, sich mit ihren Stärken (und Schwächen) selbst darzustellen und
- bekommen Gelegenheit, mit anderen Kindern respektvoll darüber zu sprechen.

Durch die nachdenkliche Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen kann nicht nur das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Kinder, sondern auch der Zusammenhalt in der Gruppe gefördert werden.

Anregungen für den Unterricht:

Die Kinder werden aufgefordert, sich spontan für ein „Gruppenbild der Klasse“ aufzustellen. Dieses Gruppenbild wird mit Video-, Sofortbild- oder Kleinbildkamera aufgenommen und je nach Modalität entweder sofort der Klasse gezeigt oder einige Tage später kommentarlos an der Pinnwand präsentiert.

Alternative: Die Kinder sollen ihr letztes Klassenfoto mitbringen.

Die Kinder werden aufgefordert, das Gruppenbild zu kommentieren: „Was zeigt das Gruppenbild („lauter fröhliche Gesichter“), was zeigt es nicht („wie wir wirklich sind“)?“

Um darzustellen, was das Gruppenfoto nicht zeigen kann, wird der Materialbogen **M 2** per OH-Folie vorgestellt. An einem auf Packpapier gezeichneten Körpermriss und unter Nutzung von Wortkarten wird beispielhaft veranschaulicht, wie der Bogen bearbeitet werden kann.

Der auf DIN A3 vergrößerte Materialbogen **M 2** wird an die Kinder verteilt. Nach der Fertigstellung der „Selbstporträts“ werden diese in Kleingruppen besprochen. Anschließend werden alle Porträts ausgeschnitten und auf einer Packpapierbahn zu einem großen „Klassenbild“ zusammengeklebt.

Alternative: Die Selbstporträts werden ohne Namen auf die Packpapierbahn geklebt. Die Kinder sollen herausfinden, um wen es sich handelt (Wer kennt seine Klassenkameraden/-kameradinnen am besten?).

Bei der Aussprache im Plenum sprechen die Kinder darüber,

- ob es ihnen leicht/schwer gefallen ist, ihre Stärken/Schwächen zur Sprache zu bringen und
- ob sie mehr darüber erfahren haben, wie ihre Klasse „wirklich“ ist.

Zum Schluss können die Kinder überlegen, wie sie dieses vorläufige Klassenporträt zu einem kunstvollen „Klassenbild“ ausgestalten können.

MATERIALBOGEN 2

Mein Bild + dein Bild = unser Klassenbild!?

Wissen deine Klassenkameradinnen und Klassenkameraden eigentlich, wie du wirklich bist?

Beschreibe es ihnen doch einmal, indem du ein **Selbstbildnis** herstellst! So kann man es ohne große Mühe machen:

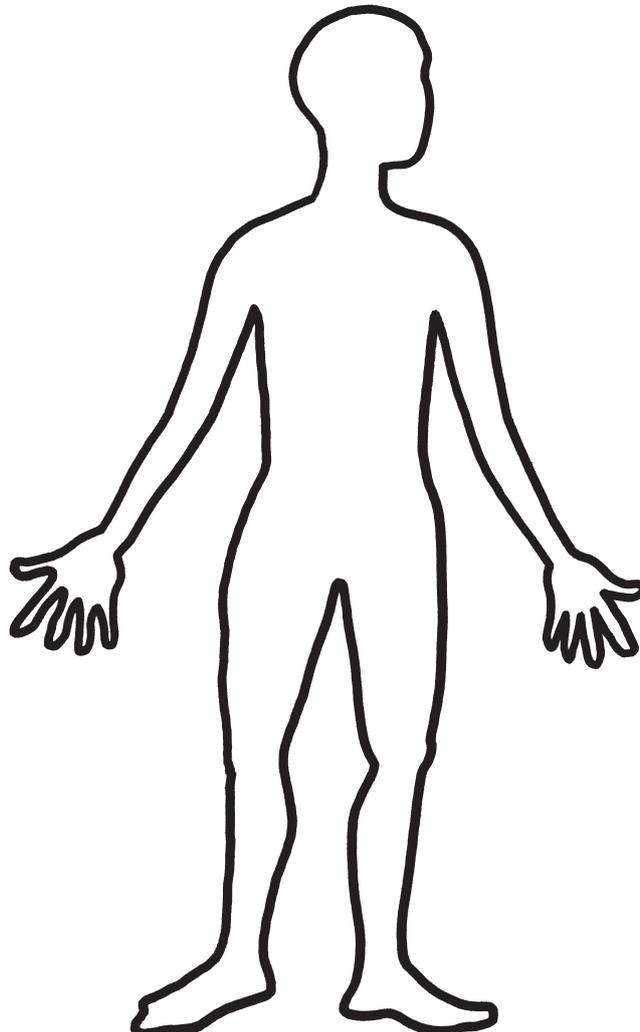
1. Schreibe zunächst in Stichworten auf ein Extrablatt, was du zu folgenden Punkten antworten willst:

- So sehe ich aus (Größe, Augenfarbe, Lieblingskleidung) ...
- Das macht mir am meisten Spaß ...
- Besonders gern bin ich zusammen mit ...
- Das finde ich sehr gut an mir ...
- Das mag ich weniger an mir ...
- Sehr gut kann ich ...
- Damit habe ich Schwierigkeiten ...
- Was ich mir vor allem wünsche ...

2. Trage danach deine Stichwörter in die Umrisszeichnung ein.

Am besten trägst du sie dort ein, wo sie „hinpassen“.

Wer zum Beispiel gut singen kann, sollte es natürlich am „Kopf“ hinschreiben.



Baustein 3:

„Stell dich doch nicht so an!“

B 3

Thema:

Erste Erfahrungen mit Alkohol

Intention:

Auf Gefühle und Bedürfnisse bei (ersten) Trinkanlässen aufmerksam werden

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 3

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 1, Baustein 5, Baustein 7

Zeitraumen:

ca. 1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 3

Zur didaktischen Funktion von M 3:

Die jüngste Studie zur Drogenaffinität Jugendlicher belegt, dass bei den 12- bis 25-Jährigen das durchschnittliche Eintrittsalter für den Alkoholkonsum bei 15,5 Jahren liegt (BZgA 2004). Allerdings trinken von den 12- bis 15-Jährigen bereits 10 % regelmäßig (einmal pro Woche) Alkohol. Deshalb ist es wichtig, bereits im 5./6. Schuljahr – sozusagen präventiv – das „erste Mal“ zu thematisieren. Wie beim folgenden Fallbeispiel in Materialbogen **M 3** dargestellt, beginnen Heranwachsende mit dem Alkoholtrinken normalerweise nicht freiwillig. Meist werden sie von Gleichaltrigen oder Familienmitgliedern dazu überredet oder sind von einer Situation überfordert, in der sie eigentlich „Nein“ sagen wollen. Denn selbstbestimmt „Nein“ zu sagen, ist nicht leicht und will gelernt sein. Diese prekäre Gegebenheit wird im vorliegenden Text thematisiert.

Durch Auseinandersetzung mit dem Fallbeispiel wird es den Kindern möglich, eine problematische Lebenssituation gedanklich durchzuspielen und gemeinsam angemessene Verhaltensweisen zu entwickeln.

Anregungen für den Unterricht:

Der Materialbogen **M 3** wird an Kleingruppen verteilt. Die Kinder lesen ihn in ihrer Gruppe und berücksichtigen bei der Auseinandersetzung mit dem Fallbeispiel die vorgegebenen Leitfragen:

1. Wie fühlt sich Marion bei Onkel Gerds Vorschlag?
2. Darf der Vater seiner 12-jährigen Tochter überhaupt Alkohol anbieten?
3. Wie hätte Marion noch auf die Aufforderung reagieren können?
4. Was hätten ihr an Marions Stelle getan?
5. Ist Marion zu empfindlich?
6. Wie bewertet ihr die Reaktion von Onkel Gerd („Stell dich doch nicht so an!“)?
7. Was wird Marion wohl beschlossen haben?

Die Diskussionsergebnisse werden schriftlich formuliert. Anschließend stellen die einzelnen Arbeitsgruppen ihre Antworten dem Plenum vor. Nach der Diskussion werden sie verallgemeinert und unter der Überschrift „Marions erste Erfahrungen mit Alkohol“ an der Tafel zusammengestellt.

Mögliches Tafelbild

Marions erste Erfahrungen mit Alkohol

- Der Vater ist zwar erziehungsberechtigt, doch nach dem Jugendschutzgesetz darf er seiner Tochter überhaupt keinen Alkohol anbieten.
- Als 12-Jährige würde man keinen Alkohol trinken. Marion hätte „Nein“ sagen können!
- Marion wollte eigentlich „Nein“ sagen, hat sich jedoch beeinflussen lassen.
- Marion ist stolz und ängstlich zugleich.
- Der Alkohol schmeckt so scharf, dass Marion die Luft wegbleibt und ihr fast für eine kurze Zeit schlecht wird.
- Marion will künftig keinen Alkohol mehr trinken.

Zum Abschluss wird die Frage besprochen: „Warum hat Marion nicht ‚Nein‘ gesagt?“ Nachdem die Kinder ihre Vermutungen geäußert haben:
 „Sie weiß nichts über Alkohol.“ – „Sie will erwachsen sein.“ – „Sie ist neugierig.“ – „Sie traut sich nicht ‚Nein‘ zu sagen.“, kann mit ihnen spielerisch „Ja- und Nein-Sagen“ geübt werden.

Bei diesem **Interaktionsspiel** überlegt sich zunächst jedes Kind eine Frage, mit der es jemand anderen zu etwas „überreden“ will. Danach stellen sich alle Kinder im Kreis auf. Ein Kind beginnt und spricht ein anderes mit seiner Frage an. Das angesprochene Kind muss sofort mit „Ja“ oder „Nein“ reagieren. Beispiele: „Bist du immer meiner Meinung?“ – „Spielst du heute mit mir am Computer?“ – „Borgst du mir einen Euro?“ – „Lässt du mich auf deinem Rad fahren?“ – „Machst du mit mir Hausaufgaben?“ ... Das Kind, das geantwortet hat, stellt nun die nächste Frage. Es wird so lange gespielt, bis alle „Ja“ oder „Nein“ gesagt haben.

Im Plenum wird schließlich darüber gesprochen,

- ob es einem schwer oder leicht fiel, „Ja“ oder „Nein“ zu sagen und was die Gründe dafür waren,
- was man beim Spiel bei sich selbst und anderen wahrgenommen hat und
- ob man bei manchen Fragen ebenso geantwortet hätte.

Alternativen:

1. Die Fallgeschichte könnte zu Ende gespielt oder geschrieben werden, indem man den Text an der Stelle enden lässt: Vati (...) murmelte: „Warum eigentlich nicht?“ Dabei ließe sich die Situation so modifizieren, dass Marion „Nein“ sagt. Wie werden die Erwachsenen reagieren?
2. Ebenso lässt sich die vollständige Fallgeschichte mitsamt „Marions Beschluss“ gut in ein szenisches Stück umsetzen.

„Stell dich doch nicht so an!“

Marion erzählt:

„Neulich bei meinem 12. Geburtstag waren wir beim Kaffeetrinken eine gemütliche Runde. Neben meinen Eltern waren auch Tante Vera und Onkel Gerd da. Zu der leckeren Schokoladentorte trank ich Orangensaft. Nach Kaffee und Kuchen holte mein Vater eine Flasche Kirschlikör aus der Bar: ‚Damit es besser rutscht‘, sagte er und goss den vier Erwachsenen ein Glas ein. Gerade hatte er ‚Na dann prost!‘ gesagt und wollte dazu das Glas heben, da unterbrach ihn Onkel Gerd: ‚Und was ist mit unserem Geburtstagskind? Marion kann doch heute ein Gläschen mittrinken. Mit 12 ist sie doch schon fast erwachsen!‘



Vati zögerte einen Moment und murmelte: ‚Warum eigentlich nicht‘. Dann goss er auch mir ein Glas ein. Eigentlich wollte ich gar keinen Alkohol trinken. Der schmeckt sowieso nicht – und überhaupt: Was man so alles darüber hört! Doch andererseits war ich ganz stolz, dass ich heute zu den Erwachsenen gerechnet wurde.



Vati sagte wiederum laut: ‚Prost!‘ Dann tat ich wie die anderen und trank das Glas mit einem Schluck aus. Der Likör schoss wie ein Feuerstrahl meine Speiseröhre runter, mein Hals brannte und für einen Moment blieb mir fast die Luft weg. Die anderen mussten das mitbekommen haben, denn sie amüsierten sich köstlich, während ich nach Luft rang. Onkel Gerd sagte: ‚Stell dich doch nicht so an!‘ – Mit dem Brennen im Hals konnte ich erst einmal gar nichts sagen, doch in meinem Inneren beschloss ich, ...“

.....

.....

.....

.....

Was hat Marion wohl beschlossen?

Besprecht in der Gruppe die folgenden Fragen und schreibt dazu jeweils Stichpunkte auf:

- 1. Wie fühlt sich Marion bei Onkel Gerds Vorschlag?**
- 2. Darf der Vater seiner 12-jährigen Tochter überhaupt Alkohol anbieten?**
- 3. Wie hätte Marion noch auf die Aufforderung reagieren können?**
- 4. Was hättet ihr an Marions Stelle getan?**
- 5. Ist Marion zu empfindlich?**
- 6. Wie bewertet ihr die Reaktion von Onkel Gerd („Stell dich doch nicht so an!“)?**

Baustein 4:**„Auf dein Wohl!“****Thema:**

Konsumanlässe und Motive für den Alkoholkonsum

Intention:

Sich die Allgegenwart des Alkohols in unserer Gesellschaft bewusst machen

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 4
eventuell ein Bogen Packpapier

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 3, Baustein 5, Baustein 7

Zeitraumen:

ca. 1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 4**Zur didaktischen Funktion von M 4:**

Materialbogen **M 4** bietet eine einfache Assoziationsmethode an. Sie soll den Schülern und Schülerinnen bewusst machen, dass „der Alkohol“ gleichsam ständig und überall in unseren Lebenszusammenhängen auftaucht.

Die nur einige Minuten beanspruchende Übung beruht auf der lernpsychologischen Erkenntnis, dass der wichtigste Faktor für das Lernen neben dem bereits vorhandenen Wissen die Erfahrungen und Erinnerungen sind: Die Kinder sollen alle Assoziationen zu der Abbildung (ein trinkendes junges Paar) aufschreiben, die ihnen einfallen. So knüpfen sie an Bekanntem an und der Unterrichtende erhält auf diese Weise wertvolle Informationen über Vorkenntnisse, Erfahrungen und Einstellungen seiner Schüler und Schülerinnen.

Diese Assoziationsübung eignet sich auch, um in das Thema „Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen“ einzusteigen.

Anregungen für den Unterricht:

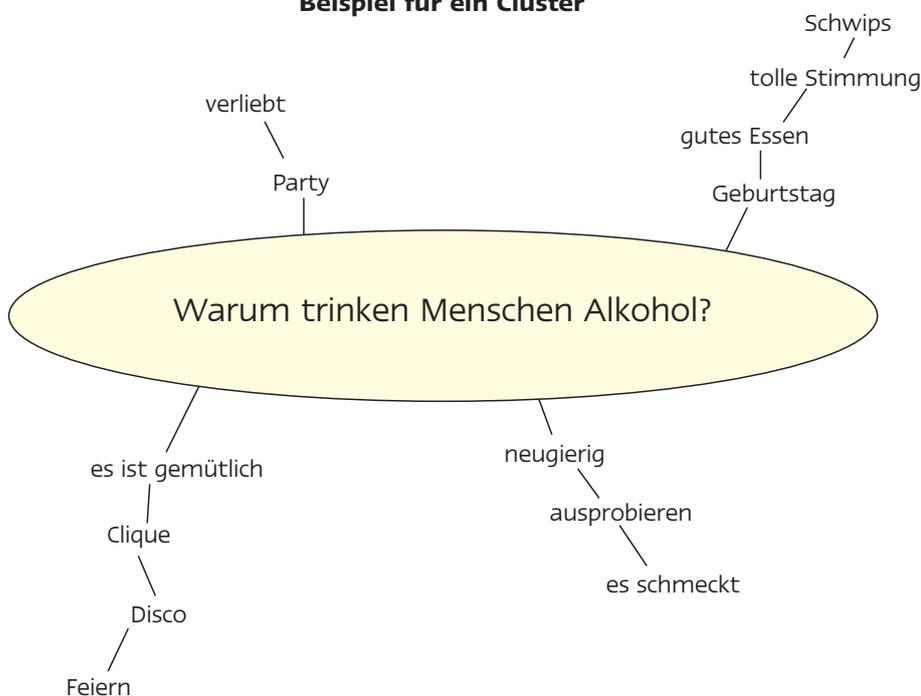
Materialbogen **M 4** wird per OH-Projektion vorgestellt und seine Bearbeitung wird besprochen. Die Kinder erhalten danach den Materialbogen **M 4** und bearbeiten ihn individuell.

Nachdem jedes Kind seine Wortsammlung (Cluster: „Worthaufen“) fertig gestellt hat, stellen die Kinder ihre Arbeiten in Kleingruppen vor. Im Plenum wird dann besprochen, in welchen gedanklichen Zusammenhängen „Alkohol“ auftaucht. Dabei wird besonders herausgearbeitet, welche unterschiedlichen Trinkanlässe erkennbar werden.

Die interessantesten „Worthaufen“ können dann zu einem Gesamt-Cluster der Klasse an der Tafel oder auf einem Bogen Packpapier zusammengestellt werden.

B 4

Beispiel für ein Cluster



Alternative:

Die Lehrkraft kann auch von der Frage „Warum trinken Menschen Alkohol?“ ausgehen. Hierbei sind mehrere Vorgehensweisen denkbar, z.B.:

- Die Lehrkraft schreibt diese Frage kommentarlos an die Tafel und sammelt die von den Kindern assoziierten Antworten an der Tafel. Anschließend werden die Antworten kommentiert, oder
- die Kinder schreiben diese Frage in die Mitte eines quer liegenden DIN-A4-Blattes und kreisen den Satz mit einem Filzstift ein. Danach entwickeln sie individuell ihre eigenen Wortketten.

MATERIALBOGEN 4

„Auf dein Wohl!“

Das „Genussmittel Alkohol“ taucht in unserem alltäglichen Leben in vielen Situationen auf.

Bei dem folgenden „Spiel mit Wörtern“ kannst du alles aufschreiben, was dir dazu einfällt!

Sieh dir das Bild hier genau an!

Schreibe anschließend sofort alles auf, was dir zu der abgebildeten Szene einfällt. Es können Gedanken, Gefühle, Eindrücke, Erinnerungen, Meinungen, Erfahrungen ... sein. Versuche möglichst mit einem (Haupt-)Wort auszukommen.

Ordne deine Wörter um das Bild herum. Eine solche Begriffssammlung nennt man „Cluster“ (engl.: Büschel, Haufen).



Baustein 5:

Was zeigt uns die Alkoholwerbung?

B 5

Thema:

Alkoholwerbung

Intention:

Durch Analyse von Werbeanzeigen erkennen, welche Images Alkoholwerbung vermittelt

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde, Kunst

Materialien/Medien:

M 5.1, M 5.2
Werbeanzeigen für alkoholische Getränke aus Zeitungen, Zeitschriften, Broschüren, eventuell Mitschnitte von Alkoholwerbung im Fernsehen
Overheadprojektor

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 1, Baustein 2, Baustein 7

Zeitraumen:

ca. 3 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 5.1 und M 5.2

Zur didaktischen Funktion von M 5.1 und M 5.2:

Kinder dieses Alters denken, dass Werbeanzeigen nur die Aufgabe haben, über das Warenangebot zu informieren. Das hier zum Einsatz gelangende Material soll ihnen darüber hinaus deutlich machen, dass Werbung vor allem Bedürfnisse beim Käufer wecken soll, die in konkrete Kaufvorstellungen münden. So vermitteln viele Werbeanzeigen dem Betrachter, dass bestimmte menschliche Bedürfnisse durch Erwerb eines Produkts befriedigt werden können oder dass Probleme durch Kauf eines Produkts lösbar sind.

In diesem Kontext soll Kindern mit Hilfe der Analyseübung von Materialbogen **M 5.1** nicht nur dieser Problemzusammenhang aufgezeigt werden, sondern sie sollen auch für die kritische und distanzierte Wahrnehmung derartiger Werbebotschaften sensibilisiert werden. Dabei können sie zunächst ihre latenten Wahrnehmungen von Alkoholwerbung rekonstruieren und anschließend durch systematische Analyse von Werbeanzeigen für alkoholische Getränke ermitteln,

- wie Beziehungen zwischen Menschen in dieser Art von Werbung dargestellt werden und
- welche Rolle der Alkohol als „Kommunikationsdroge“ spielt.

Der Materialbogen **M 5.2** liefert eine Sammlung von Begriffen, die zur Erarbeitung von Untersuchungshypothesen genutzt werden soll.

Anregungen für den Unterricht:

Die Kinder erhalten ein bis zwei Wochen vor der Behandlung dieses Themas den Auftrag, Werbeanzeigen für alkoholische Getränke aus Zeitungen, Zeitschriften, Illustrierten und Broschüren zu sammeln.

Alternative: Die Lehrkraft sammelt einen Klassensatz Werbeanzeigen (ca. 40 Exemplare), klebt sie auf Karton auf und überzieht sie am besten mit Schutzfolie.

Vor Beginn der Untersuchung wird der Klasse der Umgang mit dem Materialbogen **M 5.1** erläutert. Danach wird die Arbeitsaufgabe am besten in Partner-/Gruppenarbeit gelöst. Auf diese Weise erarbeiten sich die Kinder gleichsam selbst die wichtigsten Untersuchungskriterien für die Inhaltsanalyse von Werbeanzeigen.

Mit Hilfe des Materialbogens **M 5.2** formulieren die Kinder Hypothesen über Images, die vermutlich in Werbeanzeigen vorkommen werden: z.B. Jugendlichkeit, Freiheit, Frohsinn, Geselligkeit, Schönheit, Partnerschaft, Genuss.

Danach wird in Kleingruppen die Alkoholwerbung des Materialbogens **M 5.1** untersucht. Die folgenden Leitfragen helfen dabei:

1. Wie wird das alkoholische Getränk dargestellt (groß/klein)?
2. Wie (sieht) sehen die abgebildete(n) Person(en) aus (jung/alt, fröhlich/missmutig ...)?
3. Für welche alkoholischen Getränke wird geworben?
4. Welche Eigenschaften des Produkts werden beschrieben?
5. In welchen Situationen wird das alkoholische Getränk gezeigt?
6. Wie gehen die dargestellten Personen miteinander um?
7. Welche Wünsche und Hoffnungen sollen geweckt werden?
8. Welche Wirkung verspricht ihr euch von dem alkoholischen Getränk?

Für die Auswertung der Analyse kann ein Tabellenschema hilfreich sein, das entweder an der Tafel entworfen oder per Overheadfolie projiziert wird (vgl. Muster). Die Analyseergebnisse der Kinder werden diskutiert und anschließend stichwortartig in die Tabelle eingetragen.

Muster für eine Tabelle

1. Wie wird das alkoholische Getränk dargestellt?	2. Wie sehen die abgebildeten Personen aus?	3. Für welche alkoholischen Getränke wird geworben?	4. Welche Eigenschaften des Produkts werden beschrieben?
5. In welchen Situationen wird das alkoholische Getränk gezeigt?	6. Wie gehen die dargestellten Personen miteinander um?	7. Welche Wünsche und Hoffnungen sollen geweckt werden?	8. Welche Wirkung verspricht ihr euch von dem alkoholischen Getränk?

Zusammenfassend sollten die Kinder zum einen die Frage beantworten, was uns die Werbung zeigt und verspricht und zum zweiten, welche Informationen die Werbeanzeigen nicht offenbaren (z.B. was das geworbene Getränk in welchen Mengen im Körper bewirkt).

Folgendes Analyseergebnis kann formuliert werden:

„Die Alkoholwerbung zeigt uns in vielen Anzeigen eine ‚schöne‘ Welt. Alkoholtrinken bringt:

- Freude und Freunde,
- Freiheit und Fröhlichkeit.
- Sie zeigt aber nicht, dass viele Menschen Alkohol trinken, um ihre Probleme ‚herunterzuschlucken‘ und zu vergessen!“

Als Unterrichtsergebnis wird dem Sinne nach festgestellt, dass man die Werbebotschaften für alkoholische Getränke immer „mit scharfen Augen“ betrachten sollte. Dementsprechend können durch die gezielte Aufbereitung des Materials im weiterführenden Deutsch-, Kunst- und Sozialkundeunterricht Anti-Werbeanzeigen, verfremdende Collagen oder „aufklärende“ Wandzeitungen zur Thematik hergestellt werden.

Alternativen:

Anstelle oder auch zusätzlich zu der Analyse von Werbeanzeigen kann eine Art Rollenspiel durchgeführt werden mit folgenden Beteiligten:

- Kommission von Gutachtern, die das Material aus der Sicht des Jugendschutzes begutachtet;
- Kommission, die die Interessen der Werbebranche vertritt;
- Elternbeirat, der sich um das Wohlergehen der Jugendlichen kümmert. Er fordert das sofortige Verbot dieser Art von Werbung.

Alle drei Gruppen erhalten Gelegenheit, das Material zu sichten, um sich ihr Urteil darüber zu bilden und um ihre Argumente schriftlich zu sammeln. Anschließend wird auf Antrag des Elternbeirats eine Anhörung zum Thema „Aufforderung der Jugendlichen zum Alkoholkonsum?“ einberufen, die ein Vorsitzender leitet. Zunächst hält jede Gruppe ein Plädoyer. Danach gibt der Vorsitzende den Parteien Gelegenheit zum Austausch der Argumente. Abschließend fasst der Vorsitzende die ausgetauschten Argumente in einer Beschlussempfehlung zusammen.

Eine weitere Alternative kann die Analyse von Werbeanzeigen für alkoholische Getränke nach den Verhaltensregeln des Deutschen Werberates sein. Es handelt sich hierbei um eine freiwillige Selbstverpflichtung der Alkoholindustrie und der Werbewirtschaft. Unter anderem ist in den Verhaltensregeln festgelegt:

- Keine Werbung, die zu übermäßigem oder missbräuchlichen Konsum alkoholischer Getränke auffordert.
- Keine Aufforderung zum Trinken an Jugendliche.

Eine Liste der Verhaltensregeln kann im Internet unter www.werberat.de oder unter www.zaw.de abgerufen werden.

MATERIALBOGEN 5.1

Was zeigt uns die Alkoholwerbung?

Wer für ein Produkt wirbt, will nicht nur darüber informieren, er will es auch verkaufen. Manche Werbung versucht dabei, die Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen von Menschen besonders anzusprechen.

Wie wird zum Beispiel für alkoholische Getränke geworben?
Versucht einmal, es selbst herauszufinden!

Hier seht ihr ein Foto, auf dem ein junges Paar abgebildet ist, das Alkohol trinkt!

Stellt euch vor, ihr solltet mit diesem Bild für ein alkoholisches Getränk werben:

1. Welcher Werbespruch würde euch dazu einfallen?
2. Was wollt ihr über die Eigenschaften eures Getränks mitteilen?
3. Fallen euch andere Zusammenhänge ein, die sich positiv auf die Werbung des Getränks auswirken?
4. Welche Personen wollt ihr mit dieser Abbildung ansprechen?
5. Was verspricht ihr den Leuten, was sagt ihr ihnen nicht?
6. Fühlt ihr euch durch diese Werbung angesprochen?



Was zeigt uns die Alkoholwerbung?

Hier siehst du eine Vielzahl von Begriffen.
 Welche passen deiner Meinung nach am besten zur Werbung für alkoholische Getränke?
 Umkreise sie mit einem Rotstift!
 Welche Begriffe fallen dir noch ein? Schreibe sie dazu!



- Besprich in der Gruppe, welche Begriffe ausgewählt wurden!
- Meint ihr, dass sich diese Begriffe auch als „Bilder“ in echter Alkoholwerbung zeigen?

Baustein 6:

Jugendschutzbestimmungen – wozu?

Thema:

Die gesetzlichen Jugendschutzbestimmungen

Intention:

Sich bewusst mit den Jugendschutzbestimmungen auseinander setzen

Fachbezug:

Sozialkunde, Deutsch, Biologie

Materialien/Medien:

M 6.1, M 6.2

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 3, Baustein 7

Zeitrahmen:

ca. 2 – 3 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 6.1 und M 6.2

Zur didaktischen Funktion von M 6.1 und M 6.2:

Der Materialbogen **M 6.1** beschreibt eine alltägliche Szene, die man ab und an beobachten kann, wenn Jugendliche alkoholische Getränke einkaufen. Diese Alltagsszene soll die Kinder

- auf die lebenspraktische Auswirkung des Jugendschutzgesetzes aufmerksam machen, das den Verkauf alkoholischer Getränke an Kinder und Jugendliche untersagt, und
- sie zur Auseinandersetzung mit den entsprechenden Textpassagen (Materialbogen **M 6.2**) anregen.

Die Schüler und Schülerinnen können in diesem Zusammenhang erkennen, dass solche Verbote nicht um ihrer selbst willen da sind, sondern Heranwachsende vor den schädlichen Wirkungen schützen wollen, die durch Alkoholkonsum verursacht werden können.

Anregungen für den Unterricht:

Es empfiehlt sich, mit einer Umwelt-Recherche in den Unterrichtszusammenhang einzusteigen. Dazu werden die Kinder aufgefordert, an einem festgelegten Tag alle ihre Beobachtungen zu folgender Frage zu notieren:

„Wo kommt ‚Alkohol‘ überall in unserem täglichen Leben vor?“

Diese Arbeit wird als Hausaufgabe gestellt.

In kleinen Gruppen werten die Kinder ihre Beobachtungen aus und stellen sie in Form einer Übersicht auf Packpapier dar. Beispiel:

„Wo Alkohol in unserem Alltag vorkommt“

- auf der Straße (Plakatwerbung, Biertrinker am Imbiss-Stand, Leuchtreklame u.Ä.)
- im Supermarkt, im Getränkemarkt, im Warenhaus
- in Gaststätten, Restaurants, am Kinobuffet
- zu Hause
- in Fernsehsendungen/-reklame und Kinofilmen/-reklame
- in Zeitungsberichten/-werbung
- in ...

Im nächsten Schritt wird die Alltagsgeschichte von Materialbogen **M 6.1** genutzt, um das Vorwissen der Kinder zu ermitteln und/oder um sie zu einer weiteren Recherche anzuregen.

Alle Kinder erhalten Materialbogen **M 6.2** (alternativ: als OH-Folie projiziert). Der für viele Kinder dieser Altersstufe anspruchsvolle Text wird gemeinsam gelesen. Unbekannte Begriffe (z.B. „Branntwein“) und schwer verständliche Textteile werden markiert.

Die entsprechenden Textelemente werden an der Tafel gesammelt. Die Lehrkraft sollte klären lassen, bis zu welchem Lebensjahr ein Mensch als Kind gilt (bis 14), wann man als Jugendliche(r) bezeichnet wird (14 – 18) und ab wann man als Erwachsene(r) gilt (über 18).

Im Plenum wird der Text schließlich gemeinsam „ausgelegt“, wobei immer wieder der Bezug zur „Alltagsgeschichte“ von Material **M 6.1** hergestellt wird.

Abschließend formulieren die Kinder Thesen zu der Frage: „Weshalb müssen Kinder und Jugendliche durch ein Gesetz vor dem Alkohol geschützt werden?“

Der vollständige Text des Jugendschutzgesetzes (JuSchG) kann im Internet unter www.bundesrecht.juris.de/bundesrecht/juschg eingesehen werden.

MATERIALBOGEN 6.1

Alkohol für Kinder und Jugendliche verboten!?

An einem Sonnabendnachmittag in einem Getränkemarkt:

Zwei junge Männer und eine junge Frau schieben ihren Einkaufswagen zur Kasse. Der ist voll bepackt mit zwei Kästen Bier, einem Kasten Wasser und noch einigen Schnapsflaschen und Fruchtsäften.

Als es ans Bezahlen geht, fragt die Kassiererin die drei: „Kann ich mal von einem von Ihnen den Personalausweis sehen?“

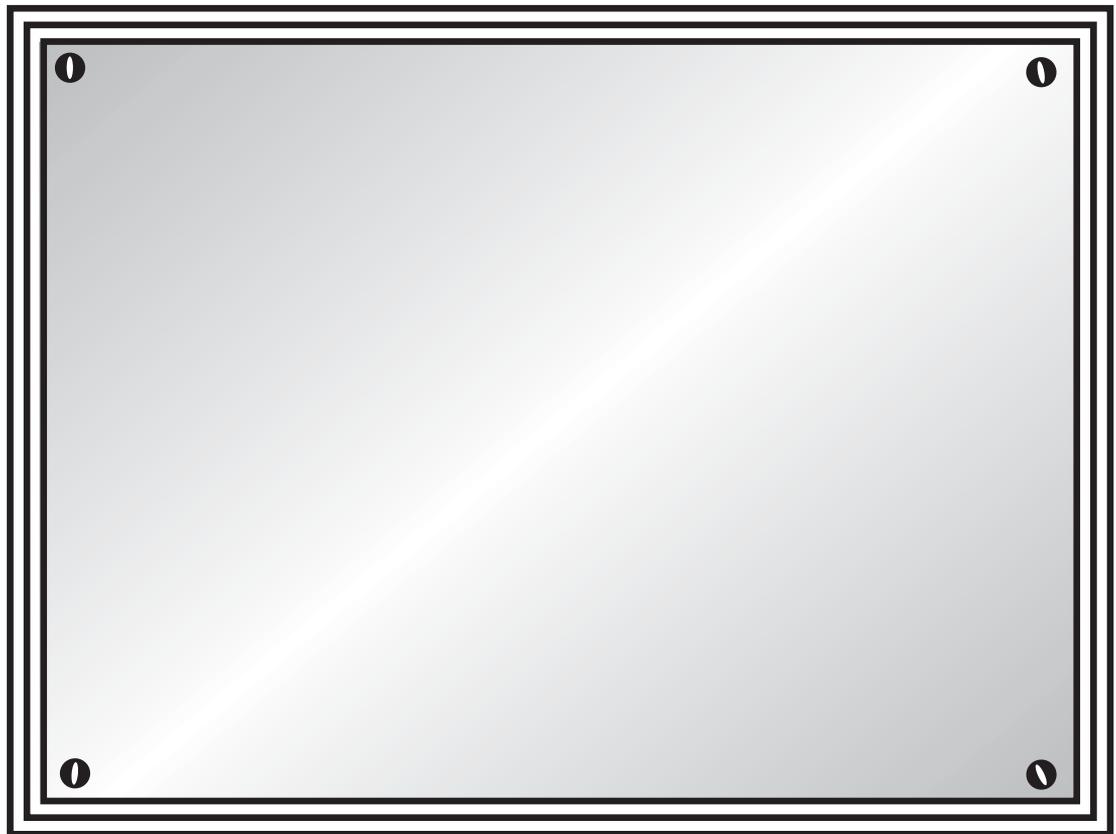
„Wieso denn das?“, regt sich die junge Frau auf, „haben wir etwa was Verbotenes angestellt?“

„Nein, nein“, meint die Kassiererin, „ich will nur wissen, ob ich Ihnen den Schnaps verkaufen kann. Denn dazu müsste einer von Ihnen alt genug sein!“

„Das ist mir ja noch nie passiert, dass man mich noch für ein Kind hält“, ärgert sich die junge Frau.

„Ist schon in Ordnung“, sagt einer der jungen Männer und zieht seinen Personalausweis aus der Jacke, „sieh mal da drüben das Schild an der Wand, da steht alles schwarz auf weiß!“

Weißt du, welcher Text auf diesem Schild steht und wie alt man sein muss, um alkoholische Getränke kaufen zu können?



Wenn du diesen Text nicht kennst, dann mache dich in Supermärkten oder Getränkemarkten danach auf die Suche!

Alkohol für Kinder und Jugendliche verboten?!

Aus dem Gesetz zum Schutze der Jugend in der Öffentlichkeit
(Jugendschutzgesetz – JÖSchG, zuletzt geändert am 1.4.2003):

§ 2



- (1) Kind im Sinne dieses Gesetzes ist, wer noch nicht 14, Jugendlicher, wer 14, aber noch nicht 18 Jahre alt ist.
...
- (4) Soweit nach diesem Gesetz Altersgrenzen zu beachten sind, haben Kinder und Jugendliche ihr Lebensalter auf Verlangen in geeigneter Weise nachzuweisen. Veranstalter und Gewerbetreibende haben in Zweifelsfällen das Alter zu überprüfen.

§ 4



- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen
 1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche,
 2. andere alkoholische Getränke nicht an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weder abgegeben, noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.
(...)
- (3) In der Öffentlichkeit dürfen alkoholische Getränke nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat in einem gewerblich genutzten Raum aufgestellt und durch Vorrichtungen oder durch ständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren alkoholische Getränke nicht aus dem Automaten entnehmen können.

Baustein 7:

Wie wirkt Alkohol?

Thema:

Die Wirkung alkoholischer Getränke auf den menschlichen Organismus

Intention:

Sich bewusst werden, dass es keinen risikofreien Alkoholkonsum gibt

Fachbezug:

Biologie

Materialien/Medien:

M 7.1, M 7.2
für die Pantomimen entsprechende Requisiten
für Informationstafel: Packpapier, farbige Filzschreiber

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 3, Baustein 5

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 7

Zur didaktischen Funktion von M 7.1 und M 7.2:

Kinder haben eine gute Beobachtungsgabe und „wissen“ daher in diesem Alter meist recht genau, wie Alkohol bei Erwachsenen wirkt, angefangen vom „Stimmungsmacher“ Alkohol beim Familienfest bis hin zu betrunkenen Menschen auf Volksfesten. Vielleicht haben sie auch schon durch „Probieren“ von Alkohol Wirkungen an sich selbst erfahren.

Kinder besitzen jedoch in der Regel nur ungenaues Sachwissen über die Wirkung des Alkohols auf den menschlichen Organismus. Daher sollen die Kinder mit Hilfe dieses Bausteins vor allem

- über die Wirkungen unterschiedlicher Alkoholmengen auf menschliche Stimmungen, Gefühle und Verhaltensweisen altersangemessen aufgeklärt werden und
- darauf aufmerksam gemacht werden, dass es keinen risikofreien Alkoholkonsum gibt, sondern lediglich risikomindernde Trinkmengen.
- Mit Hilfe des Materialbogens **M 7.1** werden die Kinder angeregt, ihre Alltagserfahrungen in Sachen Alkohol in Form von Pantomimen körpersprachlich auszudrücken und in eigenen Worten wiederzugeben. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen die Kinder motivieren, auf kritische Distanz zum Genussmittel Alkohol zu gehen und auf jeglichen Alkoholkonsum zu verzichten.

Schließlich sollen sie den Begriff „Promille(-wert)“ sachbezogen erläutern und anwenden können.

B 7

Anregungen für den Unterricht:

Den Schülern und Schülerinnen wird die Pressemeldung von Materialbogen **M 7.1** vorgelesen. Frage dazu: Was heißt es, dass die Jugendlichen die Autos „unter Alkoholeinfluss“ beschädigt haben?

Die Kinder äußern dazu Vermutungen, die an der Tafel protokolliert werden.

Beispiele: „Die waren besoffen!“ – „Sie wussten nicht mehr, was sie taten.“ – „Die hat alles angekotzt!“ – „Sie hatten zu viel getrunken.“ – „Sie waren ohne Kontrolle!“ ...

Anschließend erhalten Kleingruppen den Materialbogen **M 7.1** und überlegen gemeinsam, wie die drei Jugendlichen wohl in ihren Zustand geraten sind. In guten Arbeitsgruppen können durch Pantomimen verschiedene **Stadien der Alkoholisierung** dargestellt werden.

Folgende Stadien können leicht unterschieden werden:

1. nüchterner Zustand;
2. Zustand nach einem Glas Bier: Der Betroffene ist angeheitert.
3. Zustand nach drei bis sechs Gläsern Bier: Der Konsument fängt an, laut zu werden; ist übermütig.
4. Zustand nach mehr als sechs Glas Bier: Der Betrunkene macht Lärm in der Disko und torkelt rum, ist außer Kontrolle.

Die Gruppen erhalten Materialbogen **M 7.2** und überprüfen zunächst, inwieweit „ihre Einteilungen“ mit den fünf beschriebenen Stadien übereinstimmen und in welchem Stadium sich wahrscheinlich die drei Jugendlichen befunden haben.

In diesem Zusammenhang wird von der Lehrkraft der Begriff Promille eingeführt: „Um die Stärke einer Alkoholisierung zu bestimmen, wird der Alkoholgehalt des Blutes gemessen. Dieser Wert wird in Promille angegeben. 1 Promille (= 1 Tausendstel) bedeutet 1 Teil Alkohol in 1.000 Teilen Blut.“

Zum einen wird dabei deutlich gemacht, dass die Zuordnung der Auswirkungen des Alkoholkonsums zu bestimmten Rauschstadien oder Promillewerten nur einen ungefähren Rahmen beschreibt. Tatsächlich gibt es fließende Übergänge zwischen den einzelnen Stadien, die durch individuelle und situative Faktoren (z.B. Körpergewicht, körperliche Verfassung, aufgenommene Nahrung, Alter, Geschlecht) beeinflusst werden. Zum anderen wird darauf hingewiesen, dass der kindliche Organismus (wegen „enzymatischer Unreife“) den Alkohol nicht so abbauen kann wie der Organismus eines Erwachsenen. Deshalb besteht bei Kindern schon bei geringen Alkoholmengen die Gefahr der Alkoholvergiftung.

Zum Abschluss wird gemeinsam als OH-Folie eine Informationstafel erstellt, in der die Promillewerte den „Verhaltensweisen“ zugeordnet sind. Der Grad der Alkoholisierung wird als Überschrift hinzugefügt. Dabei kann folgende Internet-Recherche nützlich sein:

<http://www.bzga.de>: weiter unter Menüpunkt „**bist du stärker als Alkohol?**“ oder <http://www.bist-du-staerker-als-alkohol-de>.

Hier finden sich u.a. altersangemessene Informationen zum Sachaspekt „Alkohol und dein Körper“ sowie „Alkohol und seine Wirkung“.

Beispiel für eine Informationstafel

Wie Alkohol auf Stimmungen, Gefühle und Verhalten wirkt

Alkoholgehalt im Blut	Auswirkungen auf Stimmungen, Gefühle und Verhalten
1. Stadium: „Angeheitert“ ab 0,2 Promille	Zuerst verändert der aufgenommene Alkohol die Stimmung und die Gefühle. In kleineren Mengen getrunken, wirkt Alkohol anregend: Man fühlt sich erwärmt, entspannt, heiter, gesprächig und frei. Und man ist gern bereit, weiterzutrinken.
2. Stadium: „Leichter Rausch“ ab 0,5 Promille	Mit weiterem Alkoholgenuss ändern sich jedoch Stimmungen und Gefühle: Mancher wird gereizt und angriffslustig, aber auch niedergeschlagen und müde. Und man ist in diesem Zustand auch eher bereit, etwas Gefährliches zu wagen. Die Geschicklichkeit sinkt. Auch die Seh- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab, und die Körperbewegungen scheinen nicht mehr so richtig zusammenzupassen.
3. Stadium: „Mittlerer Rausch“ ab 1,5 Promille	Schließlich kommt es zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (die Menschen torkeln und lallen). Beobachter bezeichnen Leute in diesem Zustand als „betrunken“.
4. Stadium: „Schwerer Rausch“ über 2,5 Promille	Wenn dann weiter Alkohol getrunken wird, kommt es zu Störungen des Gedächtnisses. Der „Betrunkene“ weiß meist nicht mehr, wo er ist und wirkt wie betäubt.
5. Stadium: „Volltrunken“ über 3,5 Promille	Man wird bewusstlos, schwere Alkoholvergiftung.

Wie wirkt Alkohol?

Eine Pressemeldung:



MATERIALBOGEN

1. Wie sind die drei jungen Leute eurer Meinung nach „unter Alkoholeinfluss“ geraten?
Diskutiert es in der Gruppe!
2. Was ist mit den dreien „unter Alkoholeinfluss“ geschehen?
Wie hat sich eurer Meinung nach das Alkoholtrinken auf das Verhalten der drei Jugendlichen ausgewirkt?
Wie viel Alkohol haben sie vermutlich getrunken?
3. Stellt einmal durch Pantomimen dar, wie sich die ganze Geschichte abgespielt haben könnte. Überlegt euch dazu in der Gruppe,
 - wo die Geschichte spielen könnte,
 - wie die drei an den Alkohol gekommen sind,
 - wie das mit dem Alkoholtrinken begonnen hat,
 - wie es mit dem Trinken weitergegangen ist und
 - wie es schließlich zu der Tat kam.

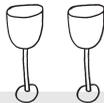
MATERIALBOGEN 7.2

Wie wirkt Alkohol?

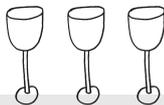
Alkohol wird über die Schleimhaut des Mundes, den Magen und den Dünndarm rasch vom Blut aufgenommen. Warmer Alkohol (z.B. Glühwein) und Zuckerzusatz (z.B. im Likör) sowie kohlenensäurehaltige alkoholische Getränke (z.B. im Sekt) beschleunigen den Übergang des Alkohols ins Blut.



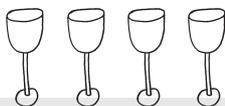
Zuerst verändert der aufgenommene Alkohol die Stimmung und die Gefühle. In kleineren Mengen getrunken, wirkt Alkohol anregend: Man fühlt sich erwärmt, entspannt, heiter, gesprächig und frei. Und man ist gern bereit, weiterzutrinken.



Mit weiterem Alkoholgenuss ändern sich jedoch Stimmungen und Gefühle: Mancher wird gereizt und angriffslustig, aber auch niedergeschlagen und müde. Und man ist in diesem Zustand auch eher bereit, etwas Gefährliches zu wagen. Die Geschicklichkeit sinkt. Auch die Seh- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab, und die Körperbewegungen scheinen nicht mehr so richtig zusammenzupassen.



Wird weiter Alkohol getrunken, kommt es schließlich zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (die Menschen torkeln und lallen). Beobachter bezeichnen Leute in diesem Zustand als „betrunken“.



Wenn dann noch mehr Alkohol getrunken wird, kommt es zu Störungen des Gedächtnisses. Der „Betrunkene“ weiß meist nicht mehr, wo er ist und wirkt wie betäubt.



Wird weiter Alkohol getrunken, tritt schließlich Bewusstlosigkeit ein. Dies ist das Zeichen für eine schwere Alkoholvergiftung.

7./8. Klasse

Die Bausteine für die 7./8. Klasse

Mit dem Einsetzen der Pubertät gerät die eigene und die fremde Geschlechtlichkeit zunehmend in den Blick der Heranwachsenden. In diesem Zusammenhang setzen sie sich mehr und mehr mit ihren geschlechtlichen Rollen auseinander. Wie Jugendliche ihr eigenes und das andere Geschlecht „sehen“, hängt auch immer mit der sozialen Definition von „typisch männlich“ und „typisch weiblich“ zusammen. Vor allem, was den Umgang mit Alkohol in unserer Gesellschaft betrifft, können Jungen und junge Männer schon frühzeitig und gleichsam nebenbei in der Familie und auch durch mediale Vorbilder erfahren, dass unter anderem „richtiges Trinken“ den Mann zum Manne macht.

Es liegt deshalb nahe, in den Klassen 7/8 den Aspekt **Geschlechtsspezifität** im Zusammenhang mit Alkoholkonsum verstärkt zu thematisieren.

Die Bearbeitung folgender Fragen und Problemstellungen steht dabei im Mittelpunkt:

- Welche Funktionen übernimmt der Alkohol jeweils für männliche und weibliche Heranwachsende?
- Was ist für die Selbstverwirklichung der Jugendlichen besonders wichtig?
- Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Kontaktfähigkeit zu verbessern?
- Welchen Stellenwert nimmt Alkohol in unserer Gesellschaft ein?
- Wie können Feste – auch ohne Alkohol – erfolgreich sein und Genuss verschaffen?

Zur Bearbeitung dieser Fragen werden 9 Unterrichts-Bausteine angeboten.

Für die **Förderung von Selbstkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 8: Was Mädchen dürfen, was Jungen müssen ...

Baustein 9: „Prost, Tochter!“

Baustein 10: Alkohol: Ja – Nein – Jein?

Baustein 11: Das Leben genießen ...

Für die **Förderung von Sozialkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 12: „Komm, lass uns anstoßen ...“

Baustein 13: Karin, 14 Jahre alt, erzählt ...

Baustein 14: Gute Sprüche – schlechte Sprüche?

Für die **Förderung von Sachkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 15: Ist da Alkohol drin?

Baustein 16: Party machen ohne scharfe Sachen ...

Diese Unterrichts-Bausteine lassen sich

- zum einen je nach Interesse der Lehr-Lerngruppe unabhängig voneinander nutzen und
- können zum anderen zu umfangreicheren Unterrichtsvorhaben verknüpft werden.

Folgende Kombination ist beispielsweise für ein kürzeres Unterrichtsvorhaben denkbar:



Zeitraumen: ca. 5 Unterrichtsstunden

Folgende Kombination ist beispielsweise für ein umfangreicheres Unterrichtsvorhaben denkbar:



Zeitraumen: ca. 8 Unterrichtsstunden

Baustein 8:

Was Mädchen dürfen, was Jungen müssen ...

B 8

Thema:

Mädchenrollen – Jungenrollen

Intention:

Sich eigener und fremder Rollenvorstellungen bewusst werden und (neue) Verhaltensspielräume für sich selbst entdecken

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde, Kunst

Materialien/Medien:

M 8
OH-Folie von M 8
Overheadprojektor
leere Zettel
für Plakate und Collagen: Illustrierte, Versandhauskataloge, Ton-/Packpapier,
Scheren, Klebstoff

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 9, Baustein 12

Zeitrahmen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 8

Zur didaktischen Funktion von M 8:

In der Entwicklung Heranwachsender spielen Rollenklischees und Rollenerwartungen als Orientierungsangebote oft eine bedeutsame Rolle. Wer sich beispielsweise in der Welt der „Fernseh-Soaps“ auskennt, weiß, dass ihre jugendlichen Nutzer und Nutzerinnen sich in schwierigen Lebenssituationen bei beliebten Serienfiguren manchmal „Lebenshilfen abschauen“.

Um die Jugendlichen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, ist es notwendig, dass sie auch lernen, zwischen angemessenen und unangemessenen Rollenerwartungen zu unterscheiden.

Dazu bietet der Materialbogen **M 8** eine Interaktionsübung an. Sie soll dazu beitragen, dass Jungen und Mädchen sich wechselseitig „Geschlechterrollen“ sichtbar machen und darüber in ein respektvolles Gespräch kommen. Indem die Jugendlichen sich nachdenklich mit eigenen und fremden „Rollenbildern“ auseinandersetzen, können sie

- erfahren, wie die Geschlechterrollen aus anderer Sicht wahrgenommen werden und
- welche (neuen) Verhaltensspielräume von Mädchen und Jungen heute als selbstverständlich angesehen werden.

Anregungen für den Unterricht:

Indem man der Klasse die beiden „Sprechblasen“ von Materialbogen **M 8** per OH-Folie/als Tafelanschrift präsentiert und zur Diskussion stellt, kann man in den Arbeitszusammenhang einsteigen.

Anschließend wird die Arbeitsaufgabe erläutert, und die Klasse wird in reine Jungen- und Mädchengruppen aufgeteilt. Auf jedem Gruppentisch liegt ein Packen leerer Zettel, auf welche die einzelnen Sätze geschrieben werden. Anschließend tauschen sich die Gruppenmitglieder über ihre Sätze aus.

Jede Gruppe verarbeitet danach ihre Gesprächsergebnisse in Form eines „Thesen-Plakats“.

Beispiele für Thesen:

- „Mädchen müssen kritisch sein!“
- „Mädchen dürfen etwas riskieren.“
- „Mädchen dürfen sich nicht unterbuttern lassen!“
- ...
- „Jungen müssen nicht alles müssen!“
- „Jungen dürfen auch Gefühle zeigen.“
- „Jungen dürfen nicht rücksichtslos sein.“
- ...

Die Plakate werden im Plenum vorgestellt und diskutiert.

Aufgrund der Diskussion fertigen die Gruppen schließlich Collagen an, die im Schulgebäude ausgestellt werden können.

Möglicher Arbeitstitel: „Typisch Mädchen/typisch Junge – nein danke!“

Was Mädchen dürfen, was Jungen müssen ...



Stimmen solche Sprüche, oder handelt es sich dabei nur um „dumme“ Redensarten? Was dürfen Mädchen und Jungen, was müssen Mädchen und Jungen ...? Macht euch selbst ein Bild davon, indem ihr die folgenden Sätze zu Ende schreibt.

Besprecht eure „Sätze“ in reinen Mädchen- und Jungengruppen!

Für die **Mädchen**

Weil ich ein Mädchen bin,

- muss ich
- darf ich
- darf ich nicht

Wenn ich ein Junge wäre, dann

- dürfte ich
- müsste ich
- würde ich nicht

Für die **Jungen**

Weil ich ein Junge bin,

- muss ich
- darf ich
- darf ich nicht

Wenn ich ein Mädchen wäre, dann

- könnte ich
- müsste ich
- würde ich nicht

Baustein 9:**„Prost, Tochter!“****Thema:**

Geschlechtsrollenstereotype

Intention:

Sich kritisch mit Geschlechtsrollenstereotypen auseinander setzen

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 9
OH-Folie von M 9
Overheadprojektor

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 8, Baustein 10

Zeitraumen:

1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 9**Zur didaktischen Funktion von M 9:**

Materialbogen **M 9** bietet eine Karikatur als Gesprächsauslöser an. Aufgrund der Überzeichnung in der Darstellung (kleines Mädchen mit zwei riesigen Bierkrügen) und des Kommentares der Mutter („Prost, Tochter! Was dein Vater kann, können wir schon lange!“) können die Jugendlichen gut die Umkehrung der üblichen Behauptung erkennen (die lautet: Ein „richtiger Junge“ lernt von klein auf das Biertrinken) und miteinander ins Gespräch kommen.

Den Jugendlichen werden mit dieser Karikatur die Geschlechtsrollenstereotype bewusst gemacht, nach denen gewöhnlich junge Männer – auch schon mal mehr – trinken dürfen, ohne dass diese Verhaltensweise gleich sanktioniert wird, während ein solches Verhalten bei Mädchen zumindest als ungewöhnlich, in der Regel als unfein oder als ungehörig gilt. Jungen und Mädchen können ihr eigenes Rollenverständnis reflektieren und erkennen möglicherweise, wie sich dieses stereotype Verhalten auch in ihrem Lebensstil spiegelt (z.B. im Freizeitverhalten oder in „Freundschafts-Riten“).

Anregungen für den Unterricht:

Die Karikatur wird den Jugendlichen kommentarlos per Overheadprojektion präsentiert. Nach den spontanen Kommentaren wird über den „Witz“ der Karikatur gesprochen.

Leitfragen dazu:

- Auf welches Problem wird mit der Abbildung aufmerksam gemacht?
- Welche Erfahrungen haben Jungen und Mädchen mit vergleichbaren Situationen?

Alternative:

Der Text der Sprechblase wird bei der OH-Projektion abgedeckt, und die Jugendlichen schreiben auf vorbereitete „Sprechblasen“ auf, was die „Frau“ wohl sagt. Alle Sprechblasen werden danach vorgelesen und an die Tafel geheftet.

Schließlich wird der Originaltext gezeigt.

Die Kernpunkte der Aussprache werden an der Tafel festgehalten. Beispiele aus den unterrichtlichen Erprobungen:

- Die Karikatur hält Jungen und Männern einen Spiegel vor und Mädchen bzw. jungen Frauen ...?
- Kinder und Jugendliche unter 16 dürfen gar kein Bier trinken.
- Wenn die Kleine wirklich eine Maß Bier (= 1 Liter) trinken würde, wäre sie total betrunken.
- In unserer Gesellschaft dürfen eigentlich nur Jungen früher (und mehr) trinken als Mädchen.
- Alkoholtrinken wird in unserer Gesellschaft gleichgesetzt mit Stärke und Leistungsvermögen.

„Prost, Tochter!“

M 9

Prost, Tochter!
Was dein Vater kann,
können wir schon lange!



Baustein 10:

Alkohol: Ja – Nein – Jein?

B 10

Thema:

Einstellung zum Alkohol

Intention:

Sich eigener und fremder Einstellungen und Erfahrungen zum Alkohol bewusst werden

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 10.1, M 10.2

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 12

Zeitrahmen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 10.1 und M 10.2

Zur didaktischen Funktion von M 10.1 und M 10.2:

Materialbogen **M 10.1** regt die Jugendlichen an, selbst einen Fragebogen zum Thema Alkohol/Alkoholkonsum zu entwickeln. Mit Hilfe des Fragebogens können sie sich

- zum einen ihre eigene Einstellung zum Alkohol bewusst machen und
- zum anderen auch ihre bisherigen Erfahrungen und Verhaltensmuster in Bezug auf Droge „bearbeiten“.

Indem die Fragen der Jugendlichen in den Mittelpunkt gerückt werden, kann ein Beitrag zur Förderung ihrer Selbst- und Sozialkompetenz geleistet werden. Vor allem wird ihre soziale Wahrnehmungsfähigkeit herausgefordert und an ihre Selbstverantwortung appelliert.

Die Ergebnisse der Befragung (bezogen auf die eigene Klasse oder alle Schüler der Schule) ermöglichen, was das Thema Alkohol und die Alkoholproblematik betrifft, einen differenzierten Blick auf die eigene Situation. Für die empfohlene Interpretation und Diskussion der Befunde kann eine Reihe von inhaltlichen Schwerpunkten gesetzt werden, z.B.

- der gesellschaftliche Stellenwert von Alkohol,
- das Ausmaß des Alkoholkonsums Heranwachsender – auch im Vergleich zu den Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes,

- die Vorlieben der Jugendlichen bei der Auswahl alkoholischer Getränke und die möglichen Gründe hierfür,
- der Druck der jeweiligen Bezugsgruppe (Freunde, Eltern, Kumpel usw.) beim Trinken von Alkohol,
- die Einstellung der Jugendlichen zur Droge Alkohol.

Bei der Diskussion der Daten wird der Materialbogen **M 10.2** zum Vergleich herangezogen.

Anregungen für den Unterricht:

Die Jugendlichen werden mit den Zahlen zum Aspekt (Alkohol-)„Konsumenten/Missbraucher/Abhängige“ von Materialbogen **M 10.2** konfrontiert: Seht ihr ein Problem beim Thema „Alkohol“? Dazu wird die Tabelle per OH-Folie präsentiert.

Beim Gespräch wird herausgearbeitet, dass die gesellschaftliche Akzeptanz des Alkohols in Deutschland groß ist, obwohl der Alkoholkonsum offensichtlich enorme gesundheitliche Risiken und gesellschaftliche Schäden mit sich bringt. Anschließend regt die Lehrkraft an, mit Hilfe eines Fragebogens zu klären, welche Meinungen und Einstellungen die Jugendlichen selbst zum Alkohol und welche Erfahrungen sie im Umgang mit dem Alkohol haben.

Die Jugendlichen erhalten den Materialbogen **M 10.1** und gemeinsam wird das Fragebogenmuster mit den drei Musterfragen besprochen. Dabei wird auch auf die verschiedenen Fragetypen eingegangen, und die Funktion von offenen, geschlossenen und Auswahl-Antwort-Fragen besprochen.

In Gruppen werden zunächst vorläufige Fragensammlungen entwickelt, im Plenum diskutiert und gemeinsam zum endgültigen Fragenkatalog ausformuliert. Der Fragebogen wird per Computer druckreif gemacht und vervielfältigt. Die Befragung kann anonym in der Klasse oder auch im Rahmen einer größeren Schulaktion als Befragung möglichst aller Schüler und Schülerinnen der Schule durchgeführt werden.

Muster für einen Fragenkatalog

1. Wenn du schon Alkohol getrunken hast: Wie alt warst du, als du zum ersten Mal ein alkoholisches Getränk getrunken hast?

..... Jahre

2. Welche alkoholischen Getränke hast du schon probiert?

.....

3. Warum hast du diese alkoholischen Getränke getrunken?
- aus Neugier 0
 - weil es mir schmeckte 0
 - weil ich durstig war 0
 - weil ich dadurch in eine bessere Stimmung kam 0
 - weil die anderen auch getrunken haben 0
 - weil ich mich dann stärker fühlte 0
 - weil ich Probleme mit der Schule oder den Eltern hatte 0
 - weil mich andere Jungen dazu überredet haben 0
 - ich weiß nicht 0
 - andere Gründe: 0
-

4. Wie oft trinkst du Alkohol?
- selten, nur bei besonderen Gelegenheiten 0
 - etwa einmal in der Woche 0
 - häufiger als einmal in der Woche 0

5. Bei welchen Anlässen hast du schon einmal Alkohol getrunken?
(Du kannst auch mehrere Antworten ankreuzen!)
- bei einer Geburtstagsfeier in der Familie 0
 - bei einer Geburtstagsfeier außerhalb der Familie 0
 - bei einer Klassenfeier 0
 - auf einer Party bei Freunden 0
 - beim Besuch von Sportveranstaltungen 0
 - beim Treffen mit Freunden 0
 - andere Anlässe: 0
-

6. Wie ist deine Einstellung zum Alkohol?
- wenn mir ein alkoholisches Getränk angeboten wird, sage ich nicht nein 0
 - ich lehne grundsätzlich ab, Alkohol zu trinken 0
 - wenn ich volljährig bin, werde ich entscheiden 0

7. So schätze ich meine **Einstellung zum Alkohol** auf einer Skala ein!
(Kreuze dazu den passenden Punkt der folgenden Skala an!)



durchaus positiv strikt ablehnend

Die qualitative und quantitative Auswertung sollte arbeitsteilig von Arbeitsgruppen (am besten unter Nutzung eines relevanten Computerprogramms) vorgenommen werden. Die Arbeitsgruppen tragen ihre Ergebnisse zu den einzelnen Fragen vor, und Schritt für Schritt werden diese im Plenum besprochen, diskutiert und bewertet. Die Arbeitsergebnisse werden mit den Angaben auf dem Materialbogen **M 10.2** verglichen.

In Form einer Wandzeitung werden die Untersuchungsergebnisse schließlich in der Schule veröffentlicht.

MATERIALBOGEN 10.1

Alkohol: Ja - Nein - Jein**Einige Zahlen zum Alkoholkonsum:**

„Konsumenten - Missbraucher - Abhängige in der Altersgruppe der 18- bis 69-Jährigen“		
	absolut	in %
Riskanter Konsum, insgesamt	9,3 Millionen	19,0
davon missbräuchlicher Konsum	2,7 Millionen	5,5
davon abhängiger Konsum	1,6 Millionen	3,3

(aus: Jahrbuch Sucht 2004. Geesthacht 2003, S. 8)

„Über 9 Millionen erwachsene Bundesbürger sollen ihre Gesundheit durch Alkoholtrinken riskieren? Das wäre wirklich ein Problem!“, hört man manchen sagen. Niemand kommt als Alkoholtrinker zur Welt. Doch irgendwann muss jemand damit angefangen haben. **Wer trinkt eigentlich, wann und wo wird was wie oft und aus welchem Grund getrunken?**

Versucht, es durch eine Befragung selbst herauszufinden. Am besten entwickelt ihr dazu einen Fragebogen!

Hier ein Fragebogenmuster:

Ich bin	<input type="radio"/> ein Junge	<input type="radio"/> ein Mädchen (bitte ankreuzen)
1. Wie alt bist du? Jahre	
2. Was fällt dir spontan zum Begriff Alkohol ein? Schreibe es hier auf!	
3. Wie alt warst du, als du zum ersten Mal Alkohol getrunken hast?	<input type="radio"/> Ich habe noch keinen Alkohol getrunken <input type="radio"/> weiß ich nicht mehr Jahre	

Überlegt euch in der Gruppe, welche Fragen ihr noch stellen wollt. Alle Antworten sollen anonym bleiben. Deshalb werden auch keine Namen auf den Fragebogen geschrieben.

.....
.....

Alkohol: Ja – Nein – Jein

Wie häufig trinken Jugendliche Alkohol?

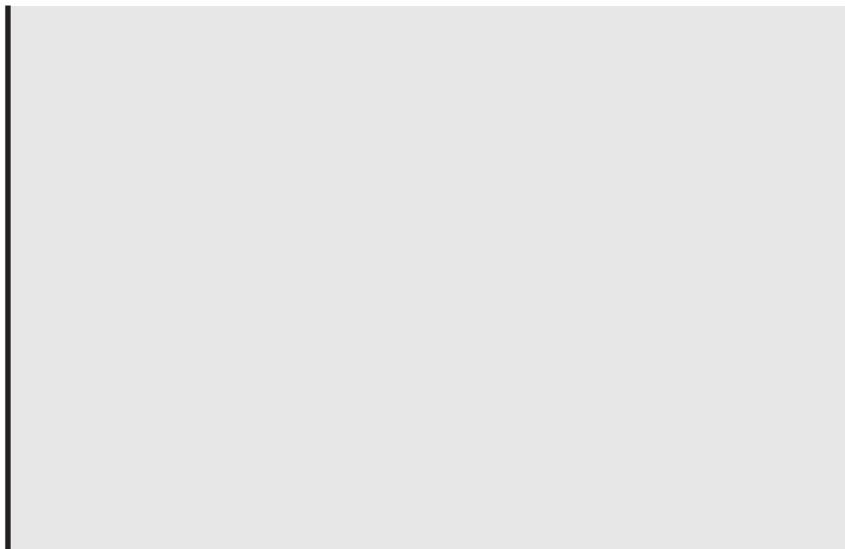
Dazu habt ihr vermutlich durch eure Untersuchung eigene Daten ermittelt. Vergleicht eure Daten mit den Zahlen, die bei einer Untersuchung im Jahre 2004 für die 12- bis 25-Jährigen in Deutschland ermittelt wurden. Hier die Ergebnisse in Prozent:

Es trinken Alkohol ...

Häufigkeit	Bier	Wein	Alkoholische Mixgetränke aller Art	Spirituosen
täglich	-	-	-	-
mehrmals in der Woche	8	2	5	1
einmal in der Woche	14	5	11	4
mehrmals im Monat	12	13	21	7
einmal im Monat	9	16	17	11
seltener	17	35	23	22
nie	40	29	23	55

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Februar 2004)

Veranschaulicht die Werte am besten in Form eines Säulendiagramms!



Baustein 11:

Das Leben genießen ...

Thema:

Genussfähigkeit

Intention:

Auf die eigene Genussfähigkeit aufmerksam werden und unterschiedliche Formen des Genießens kennen lernen

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 11
für Poster: Karton-/Tonpapier, farbige Filzschreiber, Scheren, Klebstoff

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 12, Baustein 16

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 11

Zur didaktischen Funktion von M 11:

Der Materialbogen **M 11** präsentiert den Jugendlichen ein Mesostichon. Mit Hilfe dieses Sprachspiels, bei dem untereinander geschriebene Wörter/Sätze den Begriff **Genuss** ergeben, sollen sie auf ihre eigene Genussfähigkeit aufmerksam gemacht werden. Durch den Vergleich mit den „Sprachspielen“ anderer Jugendlicher kann ihnen deutlich werden, dass es ein großes Spektrum von Möglichkeiten gibt, die zum Wohlbefinden jedes Einzelnen beitragen können. So sind unter den formulierten Vorschlägen vielleicht auch einige dabei, die auf „neue Genüsse“ neugierig machen. Die Schüler und Schülerinnen erkennen auf diese Weise, dass es eine Fülle von Genussformen gibt, die man sich allein und zusammen mit anderen erschließen kann.

Anregungen für den Unterricht:

Am besten steigt man in den Arbeitszusammenhang ein, indem man den Begriff **Genuss** in Form eines Mesostichons an die Tafel schreibt (und eventuell erläutert, wie ein Mesostichon entsteht). Die Jugendlichen erhalten anschließend den Materialbogen **M 11** und entwickeln ihr eigenes Mesostichon.

Beispiel:

se**G**eln
kusch**E**ln
Ferie**N**
M**U**sik
Ei**S**
Steak

Sie kommen danach in Gruppen zusammen und stellen sich ihre „Sprachspiele“ gegenseitig vor. Für die Auswertung ihrer Arbeiten verfassen sie anhand folgender Leitfragen ein Gruppenprotokoll:

1. Welche „Genüsse“ könnt ihr unterscheiden?
2. Was macht den Genuss zum Genuss?
3. Wo haben Genüsse ihre Grenzen?
4. Auf welchen Genuss will man nicht verzichten?

Bei der Auswertung im Plenum kann folgendes Protokoll entstehen:

Genuss ist, wenn man ...

- ein schönes Erlebnis hat,
- sich bewusst etwas Gutes tut,
- etwas Schmackhaftes isst und trinkt.

Dabei wird deutlich gemacht, dass das Genießen nicht an Drogenkonsum wie Zigaretten rauchen, Alkohol trinken oder Haschisch rauchen gebunden ist, sondern auf vielfältige andere Art und Weise praktiziert werden kann. Wenn in den Arbeitsgruppen der Drogenkonsum angeführt wird, sollten unbedingt dazu Alternativen herausgestellt werden.

Zum Abschluss könnte eine „Hitliste des Genießens“ zusammengestellt und in Form eines Posters veröffentlicht werden. Beispiel:

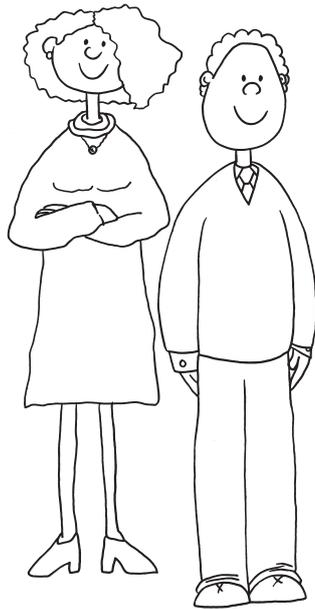
„Hitliste des Genießens“

Vorschläge zur Umsetzung

Schöne Musik hören	
Mit der besten Freundin ...	

MATERIALBOGEN 11

Das Leben genießen ...



„Kind, genieße dein Leben, solange es geht ...“



Diesen Rat bekommt man manchmal von älteren Menschen zu hören!
Doch was ist damit gemeint?
Was und wie und wann und wo soll man etwas genießen?
Wenn man dann bei Leuten nachfragt, merkt man manchmal, dass sie darunter verschiedene Sachen verstehen.

Was verstehst du unter „Genuss“?
Welche Wörter und „Sprüche“ fallen dir dazu ein?
Schreibe sie am besten gleich hier dazu!

Ohne Reue **G**enießen

..... **E**

..... **N**

..... **U**

..... **S**

..... **S**

Baustein 12:

„Komm, lass uns anstoßen ...“

B 12

Thema:

Nein sagen können

Intention:

Verhaltensstrategien entwickeln und erproben, um selbstbewusst Alkoholkonsum zu vermeiden

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 12
Kassettenrekorder, externe Mikrofone,
Spielrequisiten für Hörspiele/szenische Spiele, wie Tische und Stühle, Gläser mit Tee/Cola, leere Flaschen, Musik-CD

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 8, Baustein 11

Zeitraumen:

ca. 2–3 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 12

Zur didaktischen Funktion von M 12:

Der Materialbogen **M 12** offeriert einen Hörspieltext. Dieser Text skizziert die Ausgangssituation für szenische Spiele (Rollenspiele, Hörspiele oder szenische Erkundungen): Ein Junge wird von einem Mädchen zum Alkoholtrinken aufgefordert. Er lehnt ab und gerät deswegen unter sozialen Druck. Wie sich diese Situation weiterentwickelt, bleibt offen.

Die möglichen szenischen Weiterführungen sollen es den Jugendlichen ermöglichen, Wirklichkeit zu simulieren, Erfahrungen zu (re-)konstruieren und verschiedene Verhaltensstrategien zu erproben. Hierbei kommt es vor allem auf die überzeugende sprachliche Bewältigung der Situation an.

Vor Spielbeginn sollte sowohl für die Spielenden wie für die Zuschauenden die Ausgangssituation hinreichend geklärt sein. Vor allem sollten die Spieler und Spielerinnen noch einmal ihre Rolle beschreiben, damit das Spiel selbst zielorientiert abläuft. Die Zuschauenden erhalten konkrete Beobachtungsaufgaben, damit sie aktiv am Spielgeschehen teilnehmen und eine ergebnisorientierte Auswertung erfolgen kann. Während der Spiele und auch in der Auswertungsphase sollten die Jugendlichen nur mit ihren Rollennamen angesprochen werden, um mögliche „Übertragungen“ zu vermeiden.

Anregungen für den Unterricht:

Die Jugendlichen wissen aus eigener Erfahrung, in welchen sozialen Situationen in ihrer Altersgruppe alkoholische Getränke eine Rolle spielen (können). In den Handlungszusammenhang kann deshalb mit folgender Aufforderung eingestiegen werden:

„Nennt Situationen, in denen euch alkoholische Getränke angeboten werden!“
Konsumanlässe wie z.B. Geburtstagsfeiern, Volksfeste, Silvester, Karneval usw. werden an der Tafel protokolliert.

Anschließend wird per OH-Folie der Hörspieltext von der Lehrkraft präsentiert und „vorgespielt“. Eventuell wird der Text auch schon mit verteilten Rollen gelesen. Die „Ausgangssituation“ wird geklärt, und Kleingruppen à 5 Personen erhalten die Aufgabe, die Geschichte weiterzuentwickeln und im Zusammenhang mit der „Ausgangssituation“ als szenisches Spiel vorzustellen.

Gemeinsam wird dazu die Szenerie eingerichtet, die den Rahmen für alle Spiele abgibt.

Die Jugendlichen entwickeln in ihren Gruppen eine Fortsetzung der „Story“. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass die „Spielgruppe Dieter, Corinna und Gabi“ die Grundzüge ihrer Verhaltensstrategie abspricht und der Spieler Klaus sich über seine Vorgehensweise Klarheit verschafft.

Jede Gruppe spielt im Plenum ihre Fortsetzung vor. Die szenischen Stücke werden mit dem Kassettenrekorder aufgezeichnet.

Folgende Beobachtungsaufgaben gelten für alle Zuschauenden:

- Welche Strategie hat die Dreiergruppe verfolgt?
- Wie gut hat Klaus argumentiert?
- Wie hat sich die „Stimmung“ in der Gruppe entwickelt?
- Hat Klaus sich überreden lassen, oder hat er seine Meinung durchgehalten?
- Wie „wirklichkeitsnah“ ist die Fortsetzung der „Story“?
- Wie habt ihr euch als Zuschauer/Spieler gefühlt?

Die gemeinsame Auswertung der Spiele orientiert sich vor allen an den Beobachtungsaufträgen. Dabei sollte die Frage nach der Realitätsnähe der Spiellösungen im Vordergrund stehen. Zur Klärung von Detailfragen kann in diesem Kontext auch auf die Spiel-Notationen mit dem Kassettenrekorder zurückgegriffen werden.

Schließlich können die Jugendlichen „das beste Spiel“ auswählen und diese Version in ein komplettes Hörspiel umsetzen. Ein solches „Hör-Stück“ kann dann nicht nur in anderen Klassen vorgestellt, sondern auch immer wieder in anderen Unterrichtszusammenhängen als authentisches Unterrichtsmedium genutzt werden.

„Komm, lass uns anstoßen ...“

Ein „Hörspiel“

1. Szene

(Kathrin feiert ihren 15. Geburtstag. Im Hintergrund hört man Stimmengewirr, Lachen, Gläserklingen und Musik, Klaus lehnt an einer Wand und beobachtet Dieter, Corinna und Gabi beim Tanzen)

Klaus (für sich): Schön, dass mich Kathrin zu ihrer Geburtstagsfete eingeladen hat. Die Stimmung ist wirklich klasse. Und die Typen können sich auch sehen lassen ...

Kathrin (kommt auf Klaus zu): Hallo, Klaus! Wo hast du denn die ganze Zeit gesteckt? Ich hab dich schon überall gesucht. Jetzt müssen wir endlich mal zusammen anstoßen.
Ich hab auch hier einen schönen Schluck Cola-Rum für dich!

Klaus: Na klar stoß ich jetzt mit dir an. Aber ich bleib lieber bei meiner „Cola pur“.

Kathrin: Nö, also soo nicht! Entweder richtig anstoßen oder gar nicht!

Klaus: Komm, was macht das denn für einen Unterschied? Hauptsache ist doch, dass wir auf **dein** Wohl anstoßen!

Kathrin: Also, du kannst einem richtig die Stimmung vermiesen! Was ist denn schon dabei? (Sie wendet sich ab und spricht Dieter, Corinna und Gabi an, die in der Nähe stehen) Leute, könnt ihr das kapieren? Der coole Klaus hat sich wie ein Mädchen (kichert) und will nicht mit mir anstoßen, wie es sich gehört ...

Dieter/Corinna/
Gabi: Mensch, Klaus, was ist denn auf einmal mit dir los? Du
.....

Wie geht das „Hörspiel“ weiter, bleibt Klaus bei seiner „Cola pur“ oder ...?

.....
.....
.....
.....

Baustein 13:**Karin, 14 Jahre alt, erzählt ...****Thema:**

Selbstkonzept und Alkoholtrinken

Intention:

Erkennen, welche Rolle die Clique im Leben Jugendlicher spielt

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 13
(alternativ: besprochene Tonkassette/Kassettenrekorder)

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 2, Baustein 8, Baustein 12

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 13**Zur didaktischen Funktion von M 13:**

Der Materialbogen **M 13** stellt ein Fallbeispiel vor: Das Mädchen Karin berichtet im „Originalton“ von seinen Bemühungen, in eine Clique aufgenommen zu werden. Sie – die von sich selbst als „Außenseiterin“ spricht – schildert, wie sie mit Hilfe des „Kommunikationsmittels Alkohol“ Anschluss an die Gruppe der Gleichaltrigen findet.

Durch szenisches (Re-)Konstruieren von Karins „Außenseiterrolle“ kann von den Schülern und Schülerinnen ermittelt werden,

- was „Selbstetikettierung“ bedeutet,
- welche Normen und Werte von einer Clique definiert werden und
- welche alternativen Handlungsmöglichkeiten es für „Karin“ gibt.

Anregungen für den Unterricht:

Die Jugendlichen erhalten den Text und lesen ihn zunächst für sich allein.

Mögliche Aufgaben zum Textverständnis:

- „Warum bezeichnet sich Karin als Außenseiterin?“
- Wie versucht sie, in die Clique hineinzukommen?
- Was ist das Besondere an dieser Clique?
- Wie fühlt sich Karin, seitdem sie dabei ist?
- Welche Rolle spielt der Alkohol in der Clique?
- Wird der Alkohol für Karin zum Problem?“

Gemeinsam wird „Karins Situation“ szenisch erkundet. Dazu bietet sich folgende Methode an:

„Jemand von euch ist Bildhauer(in) und baut ein **Standbild**, das uns zeigt, wie Karin zur Clique ‚steht‘. Wähle dir dazu Mädchen und Jungen der Klasse aus! Stelle zunächst die Clique auf. Wie sollen sie beieinander stehen?“

Gib dann **deiner Karin** eine bestimmte Körperhaltung und stelle sie so im Raum auf, dass ihre Nähe/Distanz zur Gruppe sichtbar wird.

- Lass nun ‚Karin‘ sagen, was sie in dieser Situation denkt und fühlt!
- Lass nun die ‚Mitglieder der Clique‘ sagen, was sie von ‚Karin‘ halten!
- Jemand stellt sich hinter ‚Karin‘. Er/Sie legt ihr die Hand auf die Schulter und sagt in der Ich-Form, was er/sie denkt und fühlt. (Projektion)“

Einzelne Zuschauer befragen „Karin“ und die „Mitglieder der Clique“.

Die Zuschauer nehmen Stellung zum Standbild und sagen, wie sie die Situation und die Aussagen der Figuren beurteilen.

Bei der Auswertung dieser „szenischen (Re-)Konstruktion“ sollte vor allem Wert darauf gelegt werden, andere Handlungsmöglichkeiten für „Karin“ sichtbar zu machen. Beispiele:

- Auf Klassenkameraden/-kameradinnen zugehen und Hilfe bei Leistungsschwierigkeiten anbieten.
- An Freizeitangeboten und Arbeitsgemeinschaften der Schule teilnehmen.
- Zugang zu anderen Gruppen suchen, zum Beispiel über Sportvereine.
- Mit Personen des Vertrauens [z.B. Vertrauenslehrer(innen), Drogenberater(innen)] über die Außenseiterposition/das Alkoholproblem sprechen.
- ...

Karin, 14 Jahre alt, erzählt ...

M 13

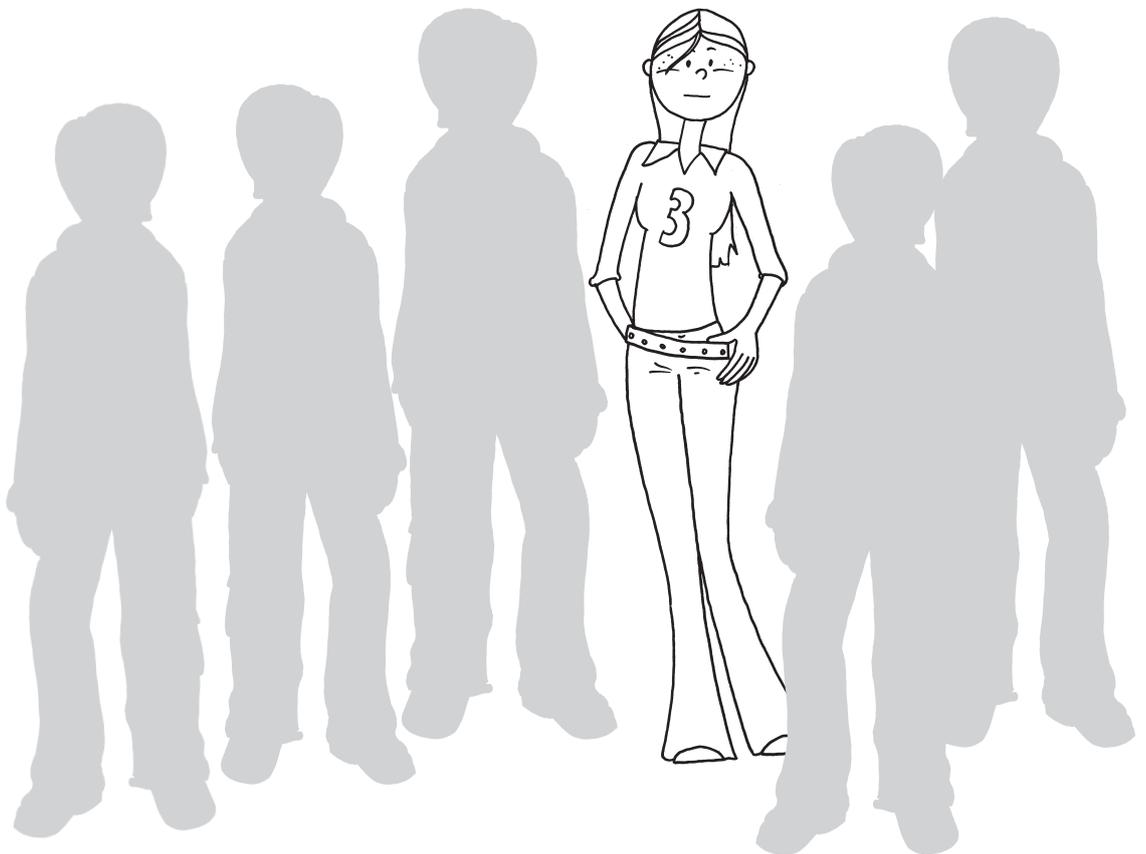
„Ja, das stimmt! Ich trink doch ein bisschen mehr, als ich das sonst zugebe. Das kommt irgendwie daher, dass ich ein ziemlicher Außenseiter in der Klasse bin. Ich bin ganz gut in der Schule, aber ich bin wirklich kein Streber. Ich schreib meistens 'ne Zwei oder so. Die anderen halten mich jedoch für einen Streber und vor allem auch deswegen, weil ich sehr wenig bei denen mitrede und ..., na ja, ich bin halt ein ganz schöner Außenseiter.“

Die Clique bei uns geht jeden Nachmittag einen trinken. Das ist so 'ne richtige feste Gemeinschaft und das nervt mich ganz schön, dass ich da nicht mit drin bin. Ich hab versucht, auch so in die Clique reinzukommen, dass ich das ganz ohne Bier oder irgendwelchen Alkohol schaffe.

Deswegen bin ich, als die mal nachmittags in einen Klub gegangen sind, einfach so mitgegangen, weil ich dachte, das muss irgendwie so drin sein. Wenn ich einfach nur so ein Bier mittrinken würde, um anerkannt zu werden, dann wäre es ja keine richtige Freundschaft. Dann bin ich also, wie gesagt, mitgegangen, und es hat aber nicht geklappt. Ich hab mich da echt bemüht, mehrere Wochen lang. Das hat dann aber echt nicht geklappt, da war keinerlei Besserung, ich hatte immer noch dasselbe Ansehen bei denen.

Na ja, dann hatte ich irgendwann die Nase echt voll, da hab ich mir gedacht, jetzt ist es ganz egal, jetzt trinkst du einfach was mit. Da hab ich erst mal bei Bernd einen Schluck mitgetrunken und dann hab ich mir ein eigenes Bier bestellt. Und dann wurde das mit der Zeit immer ein bisschen mehr und regelmäßiger. –

Und mittlerweile bin ich eigentlich so weit, dass ich das fast schon brauche. Aber was ich gemerkt habe, dass es seitdem viel besser geht mit der Clique. Das war schon kurz nachdem ich damit angefangen hatte ...“



Baustein 14:

Gute Sprüche – schlechte Sprüche?

B 14

Thema:

Trink- und Sinnsprüche zum Alkohol

Intention:

Erkennen, dass Trink- und Sinnsprüche zum Alkohol die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Alkohols in der Regel verharmlosen

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 14
eventuell (vorbereitete) Liste von Trink- und Sinnsprüchen,
leere Wortkarten (Sprechblasen), durchsichtiges Klebband

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 10, Baustein 12

Zeitraumen:

1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 14

Zur didaktischen Funktion von M 14:

Der Materialbogen **M 14** regt die Jugendlichen zur Auseinandersetzung mit Alltagsweisheiten zum Thema Alkohol an.

Die Beschäftigung mit Meinungen, Trink- und Sinnsprüchen sowie Gebrauchstexten aller Art zum Alkohol verdeutlicht den Schülern und Schülerinnen zum einen seine Allgegenwart in unserer Gesellschaft. Zum anderen können sie durch eine kritische Untersuchung der Texte erkennen, dass das Alkoholtrinken in der Regel verharmlost und verklärt wird und keine schwerwiegenden Auswirkungen benannt werden. Die Gefahren einer Grenzüberschreitung, nämlich, dass

- Alkoholkonsum manchmal nicht mehr zu kontrollieren ist,
- bestimmte Mengen für Jugendliche und Erwachsene gesundheitsgefährdend sind,
- die Gefahr einer physischen und psychischen Abhängigkeit besteht, werden in diesen Sprüchen nicht erkennbar.

Daher gilt es, gemeinsam herauszufinden,

- welche Sprüche „gut“ sind, weil sie aufklären und nichts verheimlichen und
- welche Sprüche „schlecht“ sind, weil sie verschleiern und verharmlosen.

Im Ergebnis dieser Untersuchung sollten die Schüler und Schülerinnen bereit sein, ihr eigenes Trinkverhalten und ihre Einstellung in Bezug auf den Alkohol zu überprüfen.

Anregungen für den Unterricht:

Die Schülerinnen und Schüler erhalten Materialbogen **M 14** und bearbeiten ihn zunächst allein. Mit einem Partner/einer Partnerin tauschen sie sich über die gefundenen Sprüche aus und schreiben sie anschließend auf (vorbereitete) Sprechblasen/Wortkarten.

Alle „Sprüche“ werden zunächst verlesen und an die Tafel geheftet. Anschließend werden sie nach bestimmten Kriterien sortiert:

Volksmund - Trinksprüche - Werbesprüche - Buchtitel - Stimmungslieder

In Kleingruppen untersuchen die Jugendlichen ausgewählte Sprüche nach folgendem Muster:

- „1. Prüft bei jedem einzelnen Spruch,
 - a) welche Aussagen zum Alkohol gemacht werden und
 - b) welche Bedeutung dem Alkohol zugeschrieben wird.

2. Schreibt eure Antworten für a) und b) zu den ausgewählten Sprüchen.“

Auf diese Weise entsteht eine Übersicht mit kritischen Einschätzungen zu den Alltagsweisheiten in Sachen Alkohol.

Beispiel:

„Volksmeinungen, Werbesprüche, Trink- und Witzsprüche zum Alkohol“

B 14

„Sprüche“	Welche Aussagen werden zum Alkohol gemacht?	Welche Bedeutung wird dem Alkohol zugeschrieben?
„Der schönste Platz ist immer an der Theke.“	„Es gibt keinen schöneren Platz, als eine Kneipe!“	„Alkohol macht angeblich das Leben schön!“
„Ein Gläschen in Ehren kann keiner verwehren.“	„Alkohol veredelt die Lage.“	„Ab und zu soll ein Schluck Alkohol nicht schaden.“
„Ein richtiger Mann muss auch mal ein paar Gläser vertragen können.“	„Alkohol muss starke Wirkung zeigen!“	„Wer wenig verträgt, ist wohl kein Mann!“
„Auf den Schreck muss ich erst mal einen trinken.“		
„Alkohol ist doch die beste Medizin.“		
„Der Wein erfindet nichts, der schwatzt's nur aus.“ (Friedrich von Schiller)		
„Alle Dinge sind Gift, die Menge allein macht's, dass ein Ding kein Gift ist.“ (Paracelsus)		
„Auf einem Bein kann man nicht stehen.“		
„Im Wein liegt Wahrheit.“ (In vino veritas)		
„Zum Wohle! Auf deine Gesundheit!“		
„Schütt' die Sorgen in ein Gläschen Wein.“		
„Schnaps, das war sein letztes Wort, dann trugen ihn die Englein fort!“		
„Heute blau und morgen blau und übermorgen wieder ...!“		
„König Alkohol“		

MATERIALBOGEN 14

Gute Sprüche – schlechte Sprüche?

Hier finden sich einige Sprüche, die einem „irgendwie“ bekannt vorkommen!



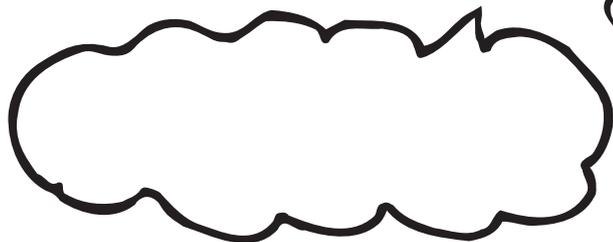
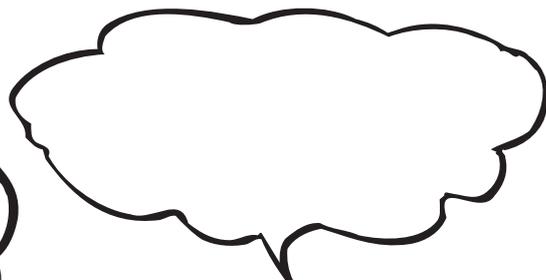
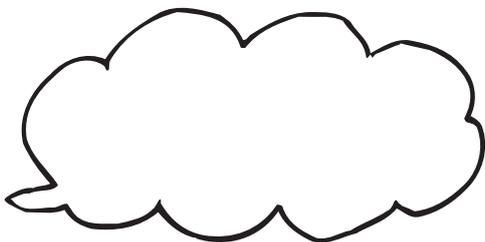
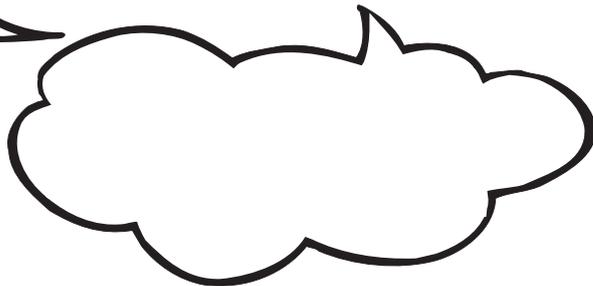
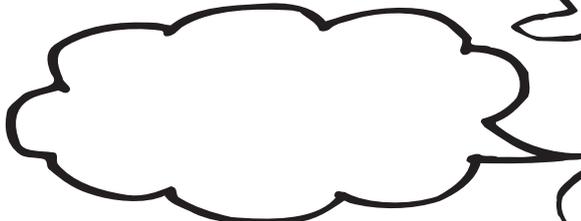
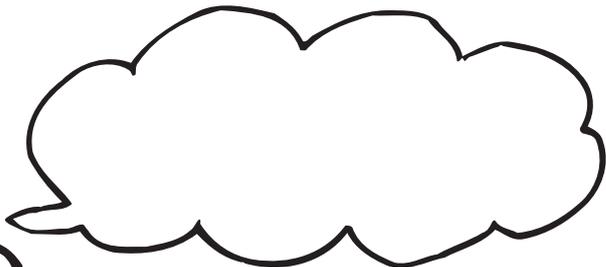
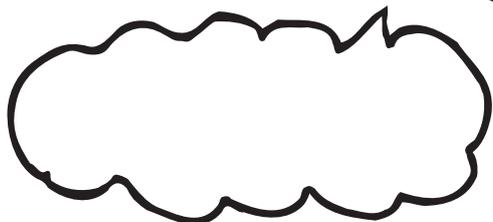
Heute blau und morgen blau und übermorgen wieder ...!

Im Wein liegt Wahrheit.
(In vino veritas!)

Zum Wohle und auf deine Gesundheit!

Alkohol ist doch die beste Medizin!

Alle Dinge sind Gift, die Menge allein macht's, dass ein Ding kein Gift ist.



Welche Sprüche fallen dir noch ein? Schreibe sie in die Sprechblasen!

Baustein 15:

Ist da Alkohol drin?

B 15

Thema:

Alkohol-Geschmackstest

Intention:

Erkennen, dass Alkohol nicht notwendigerweise einen „guten Geschmack“ des Getränks bewirkt

Fachbezug:

Biologie, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 15
OH-Folie von M 15
Overheadprojektor
drei Thermoskannen, die mit A, B und C kenntlich gemacht sind,
klein geschnittene Stücke Graubrot,
so viele Plastikbecher bzw. Gläser, wie Versuchspersonen vorhanden sind,
Kanne mit Wasser zum Ausspülen der Becher/Gläser,
Eimer zum Auffangen des Spülwassers

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 10, Baustein 12, Baustein 16

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 15

Zur didaktischen Funktion von M 15:

Der Materialbogen **M 15** regt die Jugendlichen zu einem „Geschmackstest“ an. Aufgrund dieses Versuchs können die Jugendlichen untersuchen, inwieweit sie selbst durch „Vorurteile vom guten Alkoholgeschmack“ beeinflusst werden. Wichtig für den Versuch ist, dass die Schüler und Schülerinnen im Unklaren gelassen werden, ob Getränkeproben dabei sind, die Alkohol enthalten. Deshalb sollte die Lehrkraft den Arbeitsauftrag sinngemäß folgendermaßen formulieren: „Ist in einer dieser Proben Alkohol enthalten?“

Umso mehr sind die Jugendlichen überrascht, wenn sie erfahren, dass in keiner der Proben, die eine Affinität zu Alkopops suggerieren, Alkohol enthalten ist.

Anregungen für den Unterricht:

Die drei Getränkeproben werden am besten kurz vor der Versuchsdurchführung von der Lehrkraft nach folgenden Rezepten vorbereitet:

Kanne A enthält: 1 Beutel Glühweingewürz, 2 Nelken, 1/2 Liter heißes Wasser oder Früchtetee

Kanne B enthält: 1 Beutel Rum-Aroma, 2 Messerspitzen Nelkenpulver, 1/2 Liter heißes Wasser; unter Umständen noch 1/4 Liter Cola

Kanne C enthält: 1 Beutel Bittermandel-Aroma, 1/2 Liter Orangensaft

Dazu kommen:

- klein geschnittene Stücke Graubrot (zur Neutralisierung des Geschmacks),
- so viele Plastikbecher/Gläser, wie Versuchspersonen vorhanden sind,
- Kanne mit Wasser zum Ausspülen der Becher bzw. Gläser,
- Eimer zum Auffangen des Spülwassers.

Die Jugendlichen sitzen in Arbeitsgruppen von jeweils vier bis sechs Personen zusammen und erhalten **M 15**. Im Plenum wird der Versuchsablauf besprochen. Dabei wird an der Tafel die Ergebnistabelle entwickelt, in die die Gruppenergebnisse eingetragen werden.

Muster für eine Tabelle

Probe	Enthält Alkohol ja/nein	Note
Probe A		
Probe B		
Probe C		

Jeder Jugendliche testet nacheinander die Getränkeproben und vermerkt sein Ergebnis in der Gruppentabelle.

Die Gruppenergebnisse werden im Plenum vorgetragen und in eine „Klassentabelle“ (OH-Folie) für die Gesamtauswertung übertragen.

Die Rangliste für die Getränkeproben wird erstellt, und die „Wahrheit“ über die Versuche wird anhand der Rezepte bekannt gegeben.

Folgendes Fazit kann aufgrund des auswertenden Gesprächs im Plenum gezogen werden:

- Man schmeckt immer das, was man schmecken will!
- Die Partydrinks „ähneln“ den so genannten Alkopops. Süße, alkoholhaltige Mischgetränke verschleiern den unangenehmen Alkoholgeschmack.
- Man braucht keinen Alkohol, um sich Alkoholgenuss zu verschaffen.
- Die „beste Probe“ wird beim nächsten Klassenfest mit angeboten.

Zum Abschluss sollte der Geschmackstest problematisiert werden, indem mit den Jugendlichen diskutiert wird, was ihrer Meinung nach den „wahren“ Genuss am Alkohol ausmacht. Dabei kann dem Sinne nach Folgendes „zum Vorschein“ kommen:

- Nicht so sehr der „gute Geschmack“ bestimmt in den meisten Fällen den Umgang mit alkoholischen Getränken. Vielmehr ist es ihre „berauschende“ Wirkung!
- Man muss lernen, diese Wirkung zu kontrollieren, sonst beginnt vielleicht der Alkohol das Leben zu bestimmen.

Ist da Alkohol drin?

Ich mag Sekt!

Alkopops
sind super!

Mir schmeckt ein kühles Bier
immer wieder!

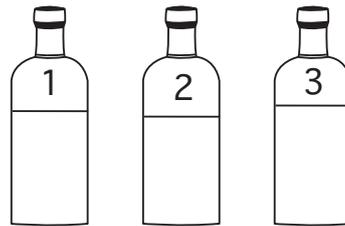
Vielen jungen Leuten schmecken Alkopops, Sekt und Bier sehr gut! Deshalb wollen sie nur ungern darauf verzichten.

Aus eben solchen „Geschmacksgründen“ enthalten viele Getränke Alkohol, ohne dass man es als Konsument weiß.

Ist Alkohol wirklich notwendig, um einen „guten Geschmack“ hervorzurufen?

Versucht, es selbst durch einen „Geschmackstest“ herauszufinden. Die Testaufgabe heißt:

- In welcher der drei Geschmacksproben 1, 2 oder 3 ist Alkohol enthalten?



- Welche der drei Proben schmeckt euch am besten?

So wird der Test durchgeführt:

1. Nehmt einen kleinen Schluck der Probe 1 und versucht, durch längeres Hin- und Herbewegen der Flüssigkeit im Mund herauszufinden,
 - a) ob darin Alkohol enthalten ist,
 - b) wie diese Probe im Vergleich zu den beiden anderen schmeckt.
 Zum Neutralisieren eurer Geschmacksempfindungen kaut ihr anschließend ein kleines Stück Brot. Spült euer Glas aus, bevor ihr die Probe 2 eingießt.
2. Verfahrt ebenso mit den Proben 2 und 3.
3. Bitte vergesst nicht, nach jedem Probieren ein Stück Brot zu kauen und das Gefäß auszuspülen.
4. Stellt eine Reihenfolge eurer Geschmacksempfindungen her, indem ihr
 - die Note 1 für „schmeckt am besten“,
 - die Note 2 für „schmeckt einigermaßen“,
 - die Note 3 für „schmeckt am wenigsten“ vergebt.
5. Auswertung: Legt euch eine Tabelle an und tragt die Test-Ergebnisse darin ein!

Baustein 16:

Party machen ohne scharfe Sachen ...

B 16

Thema:

Alkoholfreie Partydrinks

Intention:

Alkoholfreie Partydrinks selbst herstellen und testen

Fachbezug:

Alle Fächer (Freizeit)

Materialien/Medien:

M 16

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 2, Baustein 11, Baustein 12, Baustein 15

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 16

Zur didaktischen Funktion von M 16:

Der Materialbogen **M 16** sollte genutzt werden, wenn Klassen- oder Schulfeste vorzubereiten sind. Er kann aber auch für den Fall „Wirkung“ erzielen, wenn die Jugendlichen ihre privaten Feste planen.

Durch die Beschaffung der Zutaten und die gemeinsame Herstellung der Getränke können die Jugendlichen nicht nur Alternativen zum Alkohol kennen lernen, sondern auch im Sinne der Verbraucherbildung Konsumbewusstsein entwickeln.

Anregungen für den Unterricht:

Im einleitenden Gespräch wird zunächst zwischen „harten“ und „weichen“ Getränken unterschieden. Dabei kann ein Tafelprotokoll sinnvoll sein, denn die Jugendlichen ordnen nicht selten Bier, Alkopops oder Sekt den „weichen Getränken“ zu.

Danach erhalten die Jugendlichen die Hausaufgabe, Rezepte für „Softdrinks“ zu sammeln und in die Schule mitzubringen.

Im Plenum werden die Rezepte der Schüler und Schülerinnen vorgestellt und durch die Vorschläge von **M 16.1** und **M 16.2** ergänzt. Gemeinsam wird entschieden, welche Rezepte umgesetzt werden sollen. Die einzelnen Aufgaben (einkaufen, benötigte Küchengeräte, Zubereitung usw.) werden verteilt.

Vor dem Fest sollte die Klasse eine Art „Cocktailprobe“ veranstalten und durch Verkosten der ausgewählten Drinks feststellen, welche Getränke in größeren Mengen für die gemeinsame Feier zubereitet werden sollen.

Während des Fests könnten die Jugendlichen eine schriftliche Umfrage durchführen, um die drei Favoriten unter den Drinks zu ermitteln.

Party machen ohne scharfe Sachen ...

Wer auf einer Party in Stimmung kommen will, braucht dazu gute Laune, gute Musik und etwas Leckeres zum Essen und Trinken. Manchmal ist auch Alkohol als Stimmungsmacher dabei! Aber nicht jeder braucht Alkohol, um in Stimmung zu kommen. Ein cooler Partydrink ohne Alkohol tut es auch! Hier findest du einige Rezepte für exotische Drinks ohne Alkohol zum Selbermachen.

FRESH POWER

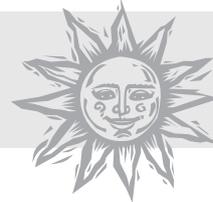
(für eine Person)



- 1/2 Glas kalter Pfefferminztee (aus frischen Blättern aufgebrüht schmeckt er am besten),
- 1 Teelöffel Zucker,
- 1 1/2 Spritzer Zitronensaft,
- mit Mineralwasser auffüllen,
- Eiswürfel,
- mit einem Stängel oder einigen grünen Blättern der Pfefferminze servieren.

SUNNY BOY

(für eine Person)



- Zitronenscheiben und 3 Eiswürfel in ein hohes Glas geben.
- 4 Himbeeren oder andere Früchte der Saison, z.B. Kiwi, Erdbeeren, Pfirsich dazugeben,
- Saft einer Zitrone und 3 cl Himbeersirup hinzufügen,
- mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.

KIBA-ON-THE-ROCKS

(für eine Person)



- 3 Teile Bananensaft in ein hohes Glas füllen,
- 1 Teil Kirschsafte darauf geben,
- mit etwas Mineralwasser abspritzen und
- nach Belieben Eiswürfel hinzufügen.

SKATER'S LOVE

(für eine Person)



- 2 cl Zitronensaft,
- 4 cl schwarzer Johannisbeersaft,
- 2 Teelöffel Zucker,
- Eiswürfel,
- 4 cl schwarzer Tee, der 4 Minuten ziehen muss.
- Den Tee zum Schluss auffüllen und umrühren bis das Eis geschmolzen ist.

Weitere Rezepte für „Die ultimativen Sommercocktails“ findest du im Internet unter folgender Adresse:

<http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de>

MATERIALBOGEN 16.2

Party machen ohne scharfe Sachen ...

APFELPUNSCH

(für vier Personen)



- 1 Liter Apfelsaft,
- 1/2 Liter schwarzer Tee,
- Saft einer Zitrone,
- Saft einer Orange,
- 1 Stück Zimtstange,
- 2 Nelken und Zucker.

Den Apfelsaft und den fertigen Tee zusammen in einen Topf geben. Zitrone und Orange unter heißem Wasser gut abwaschen; dann Zitrone und Orange gut abschälen und die Schale in den Topf geben, den Saft hinzufügen, erhitzen, jedoch nicht kochen.

KARIBIK-DREAM

(für sechs Personen)



- 10 cl Ananassirup,
- 10 cl Zitronensaft,
- 3 Flaschen Ginger Ale,
- 1 Flasche Mineralwasser,
- 2 Dosen ungezuckerte Ananaswürfel.

Die Ananaswürfel zusammen mit dem Ananassirup und dem Zitronensaft in ein Bowlegefäß geben, für 2 Stunden zugedeckt und kalt stehen lassen; anschließend umrühren und mit dem Ginger Ale und dem Mineralwasser auffüllen.

SWEET BANANA

(für drei Personen)



- 6 bis 8 weiche Bananen (oder Erdbeeren) im Mixer vermischen oder mit dem Mixstab pürieren,
- 1 Liter Milch auffüllen,
- 1 Päckchen Vanillezucker dazugeben und umrühren.

TARZANS FRUCHTBOWLE

(für eine Person)



- 100 g Früchte der Saison putzen, waschen und in ein Bowlegefäß geben,
- mit dem Saft 1/2 Zitrone beträufeln,
- mit 1/8 Liter gekühltem Apfelsaft übergießen,
- mit 1/8 Liter Mineralwasser auffüllen und
- Eiswürfel dazugeben.

Weitere Rezepte für „Die ultimativen Sommercocktails“ findest du im Internet unter folgender Adresse:

<http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de>

9./10. Klasse

Die Bausteine für die 9./10. Klasse

Schwerpunkt des Unterrichts in der 9./10. Klasse bildet die Beschäftigung mit der Frage, wie Jugendliche sich mit ihren Entwicklungsaufgaben auseinandersetzen und welche Rolle dabei die Droge Alkohol spielt. Die Bearbeitung folgender Fragen steht dabei im Mittelpunkt:

- Wie gehen Jugendliche mit ihren Süchten um?
- Warum greifen Jugendliche zum Alkohol?
- Gibt es ungeschriebene Regeln für das Mittrinken?
- Welche Rolle spielt Alkohol als Problemlöser?
- Wann führt Alkoholkonsum zu Abhängigkeit?
- Was heißt es, ein „alkoholfreies Leben“ zu führen?

Zur Bearbeitung dieser Fragen werden 11 Unterrichts-Bausteine angeboten.

Für die **Förderung von Selbstkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

- Baustein 17:** „Ja“ sagen und „nein“ meinen – „nein“ sagen, aber ...
- Baustein 18:** Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!
- Baustein 19:** Alkohol – ein Sanitäter in der Not?
- Baustein 20:** Das alkoholfreie Haus

Für die **Förderung von Sozialkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

- Baustein 21:** Es fängt so harmlos an ...
- Baustein 22:** Warum wird Alkohol getrunken?
- Baustein 23:** Helfen und sich helfen lassen ...

Für die **Förderung von Sachkompetenz** eignen sich vor allem folgende Bausteine:

Baustein 24: Alkohol kann Gift sein ...

Baustein 25: Promille und Prozent

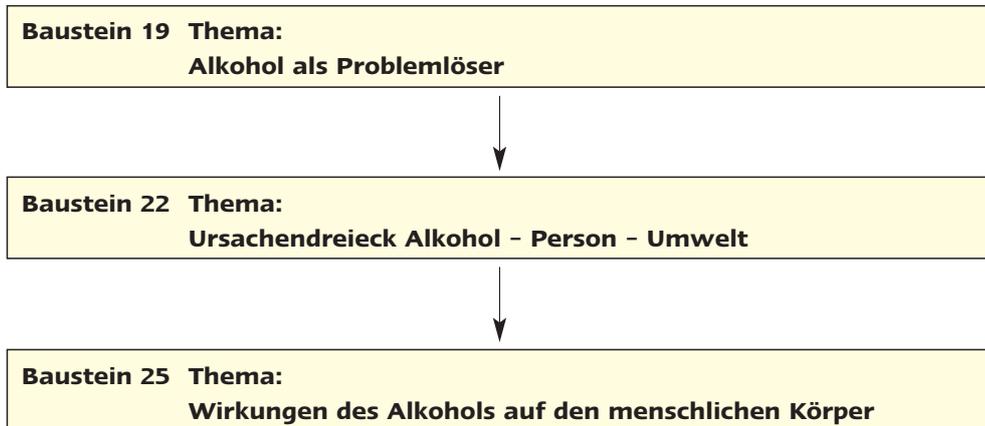
Baustein 26: Dem Alkohol keine Chance!

Baustein 27: Alkohol – auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?

Diese Unterrichts-Bausteine lassen sich

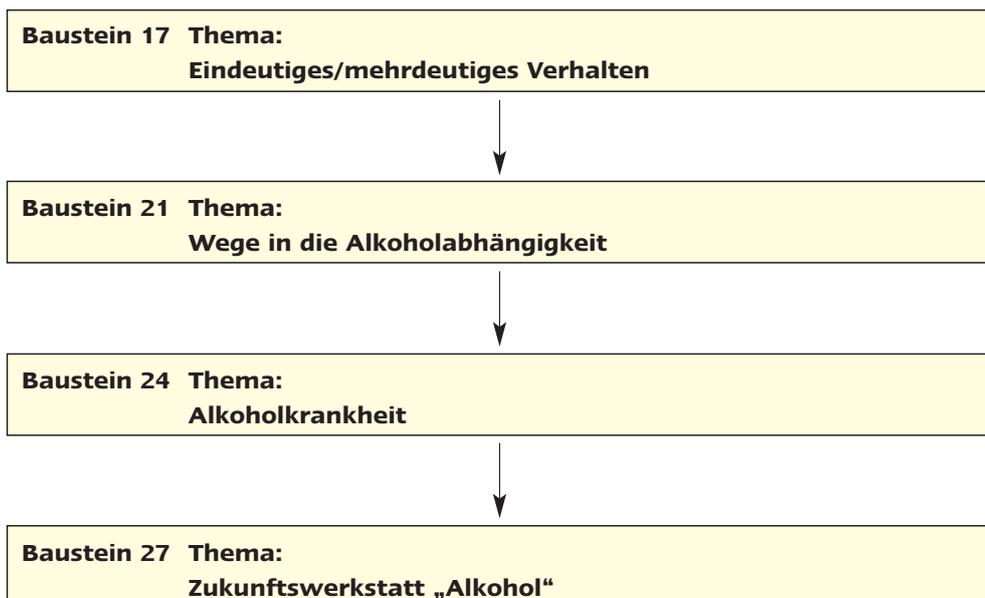
- zum einen je nach Interesse der Lehr-Lerngruppe unabhängig voneinander nutzen und
- können zum anderen zu umfangreicheren Unterrichtsvorhaben verknüpft werden.

Folgende Kombination ist beispielsweise für ein kürzeres Unterrichtsvorhaben denkbar:



Zeitraumen: ca. 6 Unterrichtsstunden

Folgende Kombination ist beispielsweise für ein umfangreicheres Unterrichtsvorhaben denkbar:



Zeitraumen: ca. 9 - 11 Unterrichtsstunden

Baustein 17:

„Ja“ sagen und „nein“ meinen – „nein“ sagen, aber ...

B 17

Thema:

Eindeutiges/mehrdeutiges Verhalten

Intention:

Erkennen, dass eindeutiges Verhalten der zwischenmenschlichen Kommunikation und Interaktion förderlich ist

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 17 (auch als OH-Folie)

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 3, Baustein 4, Baustein 10, Baustein 25

Zeitraumen:

1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 17

Zur didaktischen Funktion von M 17:

Der Materialbogen **M 17** problematisiert „zweideutige“ Kommunikationsweisen, wie sie sich nicht selten in ritualisierten Umgangsformen und auch in den „Beziehungs-Spielen“ von Jugendlichen und Erwachsenen zeigen. Nicht immer ist es sinnvoll, seine wahre Meinung zu sagen, dennoch birgt ein „maskiertes“ Verhalten unter Umständen erhebliche Risiken. Vor allem bei Jugendlichen, die auf der Suche nach dem eigenen Selbst sind, können zweideutige Kommunikations- und Interaktionsformen ihre Unsicherheit verstärken und risikoreiches Verhalten provozieren. Das können zum Beispiel Situationen sein, bei denen sich Mädchen auf Intimitäten einlassen, ohne das eigentlich zu wollen. Oder in denen jemand zum „Mitmachen“ überredet wird, sei es dass eine Zigarette/ein Joint geraucht, ein Schnaps getrunken oder eine Pille probiert werden soll. Nicht selten wird dabei gegen den eigenen Willen gehandelt, weil man die Beziehung zu Freunden und Partnern nicht aufs Spiel setzen oder als Schwächling gelten will. Dies soll den Jugendlichen im Rahmen der gemeinsamen Arbeit bewusst werden.

Mit Hilfe eines Interaktionsspiels soll schließlich vermittelt werden, dass sich eindeutiges „Ja- oder Nein-Sagen“ lohnt (vgl. Baustein 3).

Anregungen für den Unterricht:

Für den Einstieg empfiehlt es sich, die erste Kommunikationssituation (die ersten zwei Sprechblasen) von **M 17** per OH-Projektion zu präsentieren.

Nach den spontanen Statements der Jugendlichen werden die möglichen Gründe für das zweideutige Verhalten des Mädchens zusammengetragen.

Beispiele:

- Sie will sich interessant machen.
- Sie hat Angst vor einer Beziehung.
- Sie „spielt“ ein bisschen mit dem Jungen.
- ...

Anschließend werden die Arbeitsaufgaben für die Jungen- und Mädchengruppen formuliert. Dazu wird Materialbogen **M 17** verteilt.

In geschlechtshomogenen Gruppen werden

- Gründe für die beiden anderen Situationen (vgl. die Sprechblasen) zusammengetragen und
- weitere Beispiele für „zweideutige“ Situationen gefunden: Mutproben, Graffiti sprayen, Überreden zum Sex, zum Trinken animieren, Ecstasy anbieten ...

Folgende Aufgabe wird den Gruppen in diesem Kontext gestellt: „Wählt ein Beispiel aus und stellt es uns in Form eines kurzen szenischen Stückes für die Aussprache im Plenum vor.“

Die Gruppen präsentieren nacheinander ihre szenischen Spiele. Dabei kann jede Spielsituation folgendermaßen „erkundet“ werden:

- Die Spieler werden von den Zuschauern befragt, was sie in der Situation „wirklich“ denken und fühlen.
- Zuschauer treten hinter die Spieler, legen ihnen die Hand auf die Schulter und sagen, was der betreffende Spieler denkt und fühlt (Projektion).

Um das einer Situation angemessene „Ja- oder Nein-Sagen“ zu üben, werden die Beispiele von **M 17** für Interaktionsspiele genutzt.

Aufgabe der Jugendlichen ist es, die Ausgangssituationen umzukehren. Die Nein-Sager sagen „Ja“ und die Ja-Sagerin sagt „Nein“. Die entsprechenden Szenen müssen aus dem Stegreif weitergespielt werden. Dabei kann eine Vielfalt von möglichen Reaktionen der Spieler sichtbar werden.

Aufgrund der Spielauswertungen können folgende Einsichten formuliert werden:

- „Vom Ja- oder Nein-Sagen ist noch niemand tot umgefallen.“
- „Beim Ja- oder Nein-Sagen kommt es auch immer auf die Situation an!“
- „Wer ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ sagt, muss auch seine Absichten deutlich machen.“

„Ja“ sagen und „nein“ meinen – „nein“ sagen, aber ...

Wenn sich Menschen unterhalten, kommt es manchmal zu Missverständnissen. Eigentlich will man „nein“ sagen, aber tatsächlich sagt man – aus unterschiedlichen Gründen – dann doch „ja“ (und umgekehrt).

Im Volksmund heißt solches Verhalten auch:

„Gute Miene zum bösen Spiel machen.“ Umgekehrt macht mancher aber auch „eine böse Miene zum guten Spiel“.



1. Warum haben die Jungen und Mädchen in diesen drei unterschiedlichen Situationen aneinander vorbeigeredet?
2. Warum haben die beiden „Nein“-Sager und die „Ja“-Sagerin nicht eine ehrliche Antwort gegeben?
3. Was könnten die Gründe dafür sein?

Besprecht diese Fragen in reinen Mädchen- und Jungengruppen!

Findet weitere Beispiele für

- „nein“ sagen, aber „ja“ meinen und für
- „ja“ sagen, aber „nein“ meinen!

Baustein 18:

Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!

Thema:

Alkohol als gesellschaftliches Problem

Intention:

Den eigenen Standpunkt zum Thema Alkohol überdenken

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 18
OH-Folie von M 18 (1)
Bastelmaterialien gemäß M 18 (7)

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 3, Baustein 4, Baustein 9, Baustein 11, Baustein 12, Baustein 14

Zeitraumen:

2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 18

Zur didaktischen Funktion von M 18:

Der Materialbogen **M 18** regt die Jugendlichen zu einem „Denkspiel“ an, dem „Sechs-Farben-Denken“. Durch dieses Spiel werden sie herausgefordert, sich differenziert mit dem Alkoholproblem auseinander zu setzen. Dabei können sie im Sinne lateralen Denkens (nach de Bono) nicht nur in ihrem schöpferischen, fantasievollen, originellen und damit oftmals überraschenden Denken gefördert, sondern auch veranlasst werden, ihren eigenen Standpunkt in Sachen Alkohol zu überdenken.

Wesentlich für das „Denkspiel“ ist es, dass die Lehrkraft eine Atmosphäre schafft, die die Jugendlichen dazu motiviert, sich auf das Spiel einzulassen und eine eindimensionale „Denkrichtung“ zu übernehmen. Wenn die Jugendlichen sich für das Spiel öffnen und auch unbefangen darauf eingehen, können eindrucksvolle Gruppenergebnisse erreicht werden.

Anregungen für den Unterricht:

Den Jugendlichen wird das „Denkspiel“ mit Hilfe einer OH-Folie von **M 18 (1)** vorgestellt.

Dabei wird ihnen verdeutlicht, dass diese spielerische Übung dazu dienen soll, sich differenziert mit dem Alkoholproblem in unserer Gesellschaft auseinander zu setzen. Welche Gruppe welche Farbe erhält, wird am besten ausgelost. Nach der Aufteilung in Arbeitsgruppen erhalten diese **M 18 (7)**, um ihre Hüte zu basteln.

Alle Farbgruppen erhalten in der entsprechenden Anzahl die jeweiligen Arbeitsblätter **M 18 (1)** bis **M 18 (6)**.

In den Gruppen wird zunächst die „Denkrichtung“ diskutiert, und der Protokollant wird bestimmt.

Es folgt die Spielphase von ca. 20 Minuten Dauer.

Danach stellen die Gruppen ihre „Denke“ zur Diskussion.

In diesem Zusammenhang kann ein Tafelbild nach folgendem Muster entstehen:

Tafelbild:

„Alkohol ist doch gar nicht so schlimm?!“	
Denkrichtung	Standpunkt
„gefühlbetont“ (rot)	„Alkohol zerstört die Gesundheit! Alkoholranke müssen eine Entziehungskur machen.“
„neutral“ (weiß)	„Fakt ist: Ab 0,5 Promille sinkt das Reaktionsvermögen drastisch. Also bei Frauen nach 0,2 l Rotwein, bei Männern nach drei kleinen Bieren (je 0,2 l).“
„pessimistisch“ (schwarz)	„Alkohol macht auf Dauer jeden abhängig!“
„optimistisch“ (gelb)	„Ein Glas Alkohol sollte grundsätzlich erlaubt sein. In dieser Menge richtet es keinen Schaden an.“
„fantasievoll“ (grün)	„Die Wissenschaft entwickelt Alkohol-Ersatzstoffe, die genauso schmecken und entspannen wie Alkohol. Sie machen jedoch nicht betrunken und abhängig.“
„klar“ (blau)	„Es dürfen nur noch Menschen Alkohol trinken, die durch Psychotests bewiesen haben, dass sie kontrolliert trinken und jederzeit aufhören können.“

Zum Abschluss werden die Gruppenergebnisse zusammengefasst und die Eingangsthese analysiert.

Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!

**Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!
Alkohol trinkt doch fast jeder ...**

Stimmt diese Behauptung, die man manchmal zu hören bekommt?

Wie denkt ihr darüber?

Mit einem „**Denkspiel**“ könnt ihr euch darüber mehr Klarheit verschaffen!

Hier die „Denkregeln“:

1. Setzt euch bitte einen **Hut mit der Farbe Rot** auf. Er bestimmt eure Denkrichtung. Eure Arbeitsgruppe soll ausschließlich „**rot**“ denken. Was heißt das zum Beispiel, wenn einer sagt: „Jetzt sehe ich aber rot ...“? Im Volksmund bedeutet das: Jemand wird schnell zornig, folgt lediglich seinen Gefühlen und schaltet den Verstand aus.
2. Nehmt euch jetzt die Behauptung „Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm ...“ vor. Jeder ruft dann seine „rot gefärbten“ Äußerungen in die Runde.



Ein Protokollant schreibt alle Äußerungen mit.

✂️ ----- Hier abschneiden und für die Denkregeln in der **Farbe Weiß** oben aufkleben!

Hier die „Denkregeln“:

1. Setzt euch bitte einen **Hut mit der Farbe Weiß** auf. Er bestimmt eure Denkrichtung. Eure Arbeitsgruppe soll ausschließlich „**weiß**“ denken. Was heißt das zum Beispiel, wenn einer sagt: „Er schwenkt die weiße Fahne ...“? Im Volksmund bedeutet das: Jemand will Frieden schließen und möglichst alle Beteiligten zufrieden stellen.
2. Nehmt euch jetzt die Behauptung „Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm ...“ vor. Jeder ruft dann seine „weiß gefärbten“ Äußerungen in die Runde.



Ein Protokollant schreibt alle Äußerungen mit.

Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!

**Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!
Alkohol trinkt doch fast jeder ...**

Stimmt diese Behauptung, die man manchmal zu hören bekommt?

Wie denkt ihr darüber?

Mit einem „**Denkspiel**“ könnt ihr euch darüber mehr Klarheit verschaffen!

Hier die „Denkregeln“:

1. Setzt euch bitte einen **Hut mit der Farbe Schwarz** auf. Er bestimmt eure Denkrichtung. Eure Arbeitsgruppe soll ausschließlich „**schwarz**“ denken. Was heißt das zum Beispiel, wenn einer sagt: „Ich sehe schwarz ...“? Im Volksmund bedeutet das: Jemand macht alles schlecht und sieht alles nur negativ.
2. Nehmt euch jetzt die Behauptung „Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm ...“ vor. Jeder ruft dann seine „schwarz gefärbten“ Äußerungen in die Runde.



Ein Protokollant schreibt alle Äußerungen mit.

✂️ ----- Hier abschneiden und für die Denkregeln in der **Farbe Gelb** oben aufkleben!

Hier die „Denkregeln“:

1. Setzt euch bitte einen **Hut mit der Farbe Gelb** auf. Er bestimmt eure Denkrichtung. Eure Arbeitsgruppe soll ausschließlich „**gelb**“ denken. Gelb steht für die wärmenden Sonnenstrahlen, und man sieht alles sehr optimistisch.
2. Nehmt euch jetzt die Behauptung „Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm ...“ vor. Jeder ruft dann seine „gelb gefärbten“ Äußerungen in die Runde.



Ein Protokollant schreibt alle Äußerungen mit.

Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!

**Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!
Alkohol trinkt doch fast jeder ...**

Stimmt diese Behauptung, die man manchmal zu hören bekommt?

Wie denkt ihr darüber?

Mit einem „**Denkspiel**“ könnt ihr euch darüber mehr Klarheit verschaffen!

Hier die „Denkregeln“:

1. Setzt euch bitte einen **Hut mit der Farbe Grün** auf. Er bestimmt eure Denkrichtung. Eure Arbeitsgruppe soll ausschließlich „**grün**“ denken. Was heißt das zum Beispiel, wenn einer sagt: „Grün ist die Hoffnung ...“? Im Volksmund bedeutet das: Jemand hat viele Ideen und Fantasien.
2. Nehmt euch jetzt die Behauptung „Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm ...“ vor. Jeder ruft dann seine „grün gefärbten“ Äußerungen in die Runde.



Ein Protokollant schreibt alle Äußerungen mit.

 ----- Hier abschneiden und für die Denkregeln in der **Farbe Blau** oben aufkleben!



Hier die „Denkregeln“:

1. Setzt euch bitte einen **Hut mit der Farbe Blau** auf. Er bestimmt eure Denkrichtung. Eure Arbeitsgruppe soll ausschließlich „**blau**“ denken. Blau steht für kühles, klares Wasser. Wer blau denkt, ist vernünftig und findet für alle Probleme kluge Lösungen.
2. Nehmt euch jetzt die Behauptung „Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm ...“ vor. Jeder ruft dann seine „blau gefärbten“ Äußerungen in die Runde.

Ein Protokollant schreibt alle Äußerungen mit.

Alkohol – ist doch gar nicht so schlimm!

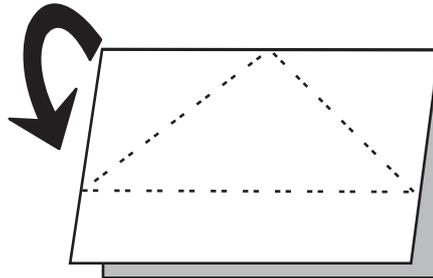
Wie die Hüte zu basteln sind:

Jede Arbeitsgruppe bastelt sich ihren Hut selbst.

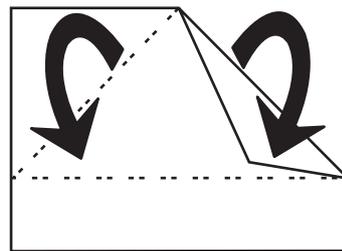
Benötigt wird pro Hut:

- ein stabiler Karton im Format DIN A2 (bzw. 2 Blatt DIN A3) und
- durchsichtiges Klebband

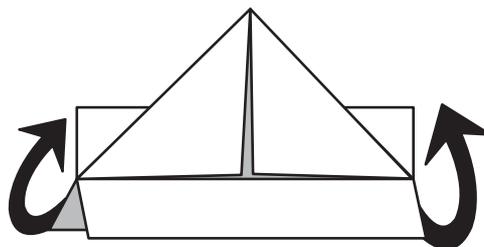
1. Legt den gefalteten Bogen quer und mit dem Falz nach oben vor euch.



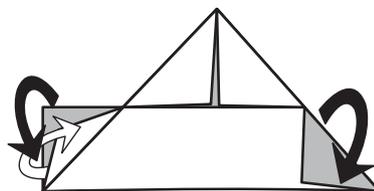
2. Schlagt links und rechts die Ecken so um, dass sie sich in der Mitte treffen.



3. Schlagt den unteren verbleibenden Rand nach beiden Seiten zurück, sodass ein Schiffchen entsteht.



4. Knickt die überstehenden Ecken jeweils gegeneinander um. Klebt gegebenenfalls die Ecken mit Klebband fest.



Baustein 19:

Alkohol - ein Sanitärer in der Not?

Thema:

Alkohol als Problemlöser

Intention:

Erkennen, welche widersprüchlichen Funktionen Alkohol im Alltag hat

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 19
Song „Alkohol“ (Herbert Grönemeyer),
Kassettenrekorder oder CD-Player

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 11, Baustein 13, Baustein 22

Zeitraumen:

1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 19

Zur didaktischen Funktion von M 19:

In der Auseinandersetzung mit dem bekannten Lied(text) „Alkohol“ von Herbert Grönemeyer werden die Jugendlichen vor allem sinnlich-ästhetisch mit dem Alkoholproblem konfrontiert.

Die Jugendlichen können aufgrund der Textanalyse dem Sinne nach feststellen, dass

- der Alkohol in verschiedenen und ambivalenten Funktionen in unserem Lebensalltag auftaucht,
- Alkohol auf der einen Seite verklärt und auf der anderen Seite als bedrohlich dargestellt wird,
- der Alkohol Körper und Seele „angreift“ und „abhängig“ machen kann und
- der Alkohol ein Teil des Drogenproblems in unserer Gesellschaft ist.

Anregungen für den Unterricht:

Als Einstieg wird der Song „Alkohol“ (z.B. aus der Musik-CD „Bochum“) zunächst der ganzen Klasse vorgespielt. Anschließend haben die Jugendlichen Gelegenheit zu Spontanäußerungen.

Schließlich findet die Textanalyse mit Hilfe folgender Fragen in Gruppen statt:

- Welche Personen kommen im Text vor und wie wird ihr Verhalten charakterisiert?
- Was wird über die körperlichen und seelischen Wirkungen des Alkohols gesagt?
- Was und wie „heilt“ der Alkohol?
- Welche sozialen, psychischen und körperlichen Folgen des Alkoholtrinkens werden in diesem Song deutlich? Stellt die Wirkungen übersichtlich dar!

Muster für eine Übersicht

soziale Auswirkungen	psychische Auswirkungen	körperliche Auswirkungen
Einsamkeit	„weiche Birne“	„rumlallen“

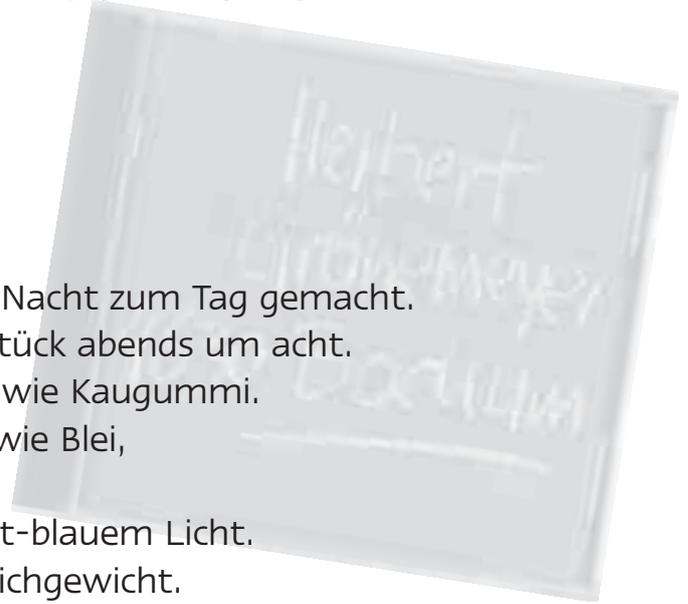
Die Arbeitsergebnisse werden gruppenweise vorgetragen, die wesentlichen Befunde an der Tafel festgehalten.

Abschließend wird diskutiert, ob und wie die (versteckte) „Botschaft“ des Liedes bei den Schülern und Schülerinnen angekommen ist.

MATERIALBOGEN 19

**Alkohol - ein Sanitäter
in der Not?****Alkohol**

Wir haben wieder die Nacht zum Tag gemacht.
 Ich nehm' mein Frühstück abends um acht.
 Gedanken fließen zäh wie Kaugummi.
 Mein Kopf ist schwer wie Blei,
 mir zittern die Knie.
 Gelallte Schwüre in rot-blauem Licht.
 Vierzigprozentiges Gleichgewicht.
 Graue Zellen in weicher Explosion.
 Sonnenaufgangs- und Untergangsvision.
 Was ist los, was ist passiert?
 Ich hab' bloß meine Nerven massiert.



Alkohol ist dein Sanitäter in der Not.

Alkohol ist dein Fallschirm und dein Rettungsboot.

Alkohol ist das Drahtseil, auf dem du stehst.

Alkohol, Alkohol.



Die Nobelszene träumt von Kokain,
 und auf dem Schulklo riecht's nach Gras.
 Der Apotheker nimmt Valium und Speed.
 Und wenn es dunkel wird, greifen sie zum Glas.
 Was ist los, was ist passiert?
 Ich hab' bloß meine Nerven massiert.

Alkohol ist dein Sanitäter in der Not.

Alkohol ist dein Fallschirm und dein Rettungsboot.

Alkohol ist das Drahtseil, auf dem du stehst.

Alkohol ist das Schiff, mit dem du untergehst.

Alkohol ist dein Sanitäter in der Not.

Alkohol ist dein Fallschirm und dein Rettungsboot.

Alkohol ist das Dressing für deinen Kopfsalat.

Alkohol, Alkohol.

(Herbert Grönemeyer)

Baustein 20:

Das alkoholfreie Haus

B 20

Thema:

Drogenfrei leben

Intention:

Erkennen, dass jeder Drogenkonsum, also auch das Alkoholtrinken, eine Lerngeschichte hat

Fachbezug:

Biologie, Kunst, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 20
pro Teilnehmer sechs bis acht farbige Papierstreifen von ca. 15 cm Länge und ca. 2 – 3 cm Breite,
eventuell Pappe/Karton als Unterlage, Klebstoff

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 4, Baustein 18

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 20

Zur didaktischen Funktion von M 20:

„Ist ein drogenfreies Leben möglich?“

Diese Frage lässt sich theoretisch mit „Ja“ beantworten, ist aber lebenspraktisch von den meisten Menschen nicht umzusetzen. Man denke nur an den manchmal lebensnotwendigen Gebrauch von Medikamenten.

Dennoch versuchen viele Menschen, drogenfrei zu leben, aus welchen Gründen auch immer. Dazu gehören unter anderem Alkoholranke, die sich entschlossen haben, für den Rest ihres Lebens „trocken“ zu bleiben.

Allerdings kommen wir alle im Laufe unseres Lebens in vielen unterschiedlichen Situationen gleichsam „auf normalem Wege“ mit den gesellschaftlich akzeptierten Drogen Alkohol, Nikotin und psychotropen Medikamenten mit Suchtpotenzial in Berührung und müssen immer wieder entscheiden, ob diese für unser Leben „lebens-wert“ sind. Vor allem Kinder und Jugendliche sind solchen ambivalenten Erfahrungs- und Entscheidungsprozessen in ihren sozialen Nahwelten Familie und Freundeskreis in besonderem Maße ausgesetzt.

In diesem Zusammenhang soll ein Interaktionsspiel dazu dienen, symbolisch ein Haus zu „bauen“, in dem es keinen Alkohol gibt. Durch spielerisches Handeln können sich die Jugendlichen bewusst machen,

- welche Bedürfnisse und Wünsche ihrem Leben Sinn geben,
- welche Voraussetzungen zu Hause und in der Familie für ein Leben ohne Drogen (Alkohol) erfüllt sein müssten,
- dass jeder Drogenkonsum – also auch der Alkoholkonsum – eine Lerngeschichte hat und
- welche Umstände dazu führen können, dass ein Mensch drogenabhängig wird.

Anregungen für den Unterricht:

Man kann in den Unterricht mit Hilfe der Leitfrage „Ist ein alkoholfreies Leben möglich?“ einsteigen.

Nach den freien Äußerungen der Jugendlichen wird dann in das Interaktionsspiel eingeführt und die Spielanleitung **M 20** ausgeteilt.

Die vorbereiteten „Spiel-Materialien“ sind bereitgestellt:

pro Teilnehmer sechs bis acht farbige Papierstreifen von ca. 15 cm Länge und ca. 2 – 3 cm Breite, Scheren, Klebstoff, eventuell Pappe/Karton als Unterlage.

Jeder Jugendliche bearbeitet zunächst für sich allein die 1. Aufgabe.

Danach kommen die Jugendlichen in Kleingruppen zusammen und diskutieren ihre Ideen, Vorstellungen und Wünsche so lange, bis schließlich ein Konsens gefunden ist.

Anschließend entsteht das „Haus“ in Gemeinschaftsarbeit.

Die fertigen „Häuser“ werden am besten auf den Gruppentischen ausgestellt. Im Rundgang werden sie dann besichtigt. Ein Gruppensprecher beantwortet Nachfragen oder erklärt die „Hausteile“.

Im Plenum werden zum Schluss folgende Fragen besprochen:

- Wie leicht/schwer fiel es, Begriffe für ein sinnvolles Leben zu finden?
- Sind die Baustoffe/-elemente des Hauses ähnlich/verschieden?
- Was „ersetzt“ den Alkohol im Haus?
- Fiel es leicht/schwer, sich auf einen Baustil zu einigen?
- Lässt sich solch ein Haus auch im „richtigen Leben gestalten“, oder bleibt es nur eine schöne Vision?
- Wie hat euch das Spiel gefallen? Habt ihr etwas für euch gewonnen?

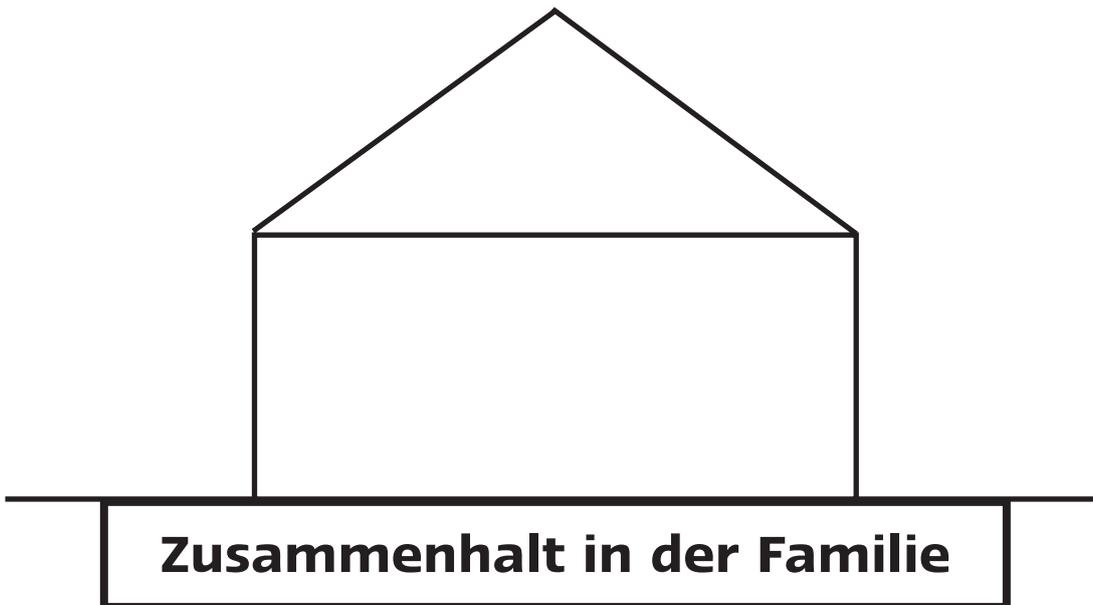
Nach der Abschlussdiskussion könnten die Jugendlichen angeregt werden, ihre „alkoholfreien Häuser“ kunstvoll auszugestalten (z.B. durch Zeichnungen, Fotos, Sprechblasen usw.), auf einer Packpapierbahn zu einem „Alkoholfreien Lebens-Raum“ zusammenzukleben und im Schulgebäude auszustellen.

Das alkoholfreie Haus

Wie müsste unsere Lebensumwelt gestaltet sein, damit wir ein Leben ohne Alkohol führen könnten?

Das folgende „Spiel“ kann euch dabei helfen, für diese Frage gemeinsame Antworten zu finden.

Bei dem Spiel geht es darum, ein „alkoholfreies Haus“ zu bauen.



Hier nun die „Spielregeln“:

1. Schreibt auf Pappstreifen Begriffe, die euch für ein sinnvolles, erlebnisreiches und zugleich sorgenfreies Leben wichtig sind. Schreibt pro Streifen bitte nur einen Begriff auf!
2. Findet euch zu Kleingruppen zusammen (vier bis sechs Teilnehmer/Teilnehmerinnen), wenn ihr damit fertig seid.
Zieht euch an einen ruhigen Platz zurück, wo ihr gemeinsam euer **„alkoholfreies Haus“** bauen könnt.
Besprecht zunächst, welche Merkmale zu einem solchen Haus gehören und welche eurer Papierstreifen gut zum Haus „passen“.
3. Diskutiert danach, was alles zu eurem Haus gehört, wie z.B. Fundament, Stützmauern, Haustür, Fenster, Dach, Schornstein, Garten usw.
Ordnet danach eure Begriffe diesen Teilen des Hauses zu.
4. „Errichtet“ sodann auf einer Unterlage „das alkoholfreie Haus“ – entweder als Bild in der Zeichenebene oder auch als räumliches „Hausmodell“.
Überlegt, auf welchem Fundament euer Haus stehen soll.
5. Wenn alle Gruppen fertig sind, werden die verschiedenen Häuser der Klasse vorgestellt. Wie sehen die Häuser aus, Einheitsarchitektur oder besonderer Stil?

Baustein 21:**Es fängt so harmlos an ...****Thema:**

Alkoholabhängigkeit

Intention:

Umstände erkennen, die das Entstehen einer Alkoholabhängigkeit begünstigen

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 21.1, M 21.2, M 21.3
OH-Folie von M 21.3

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 22, Baustein 23, Baustein 24

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 21.1 bis M 21.3**Zur didaktischen Funktion von M 21.1 bis M 21.3:**

Der Materialbogen **M 21.1** regt die Jugendlichen an, sich mit Hilfe einer „Mind Map“ dem Begriff „Abhängigkeit“ zu nähern und damit einen eigenen Zugang zum Thema „Alkoholabhängigkeit“ zu finden.

Der Materialbogen **M 21.2** liefert ein „Fallbeispiel“ (verändert nach BZgA: „Über Drogen reden“). Die authentischen Aussagen eines jungen Mannes (Jürgen) skizzieren seinen Weg in die Alkoholabhängigkeit und den erfolgreichen Versuch, sich wieder daraus zu befreien. Durch „Jürgens“ Schilderung wird deutlich, dass ihn sein mangelndes Selbstbewusstsein („Ich wollte kein Schwächling sein ...“) in der Clique beim Trinken „mitmachen“ ließ. Er wollte „angesehen“ sein und konnte nicht „Nein“ sagen.

So entwickelt er sich vom „Mittrinker“ zum süchtigen Trinker, der den Alkohol braucht. Die Beantwortung der Fragen 1 bis 5 dient dazu, auslösende und begünstigende Faktoren für eine Alkoholabhängigkeit herauszuarbeiten und zu diskutieren.

Der Materialbogen **M 21.3** informiert über allgemeine Kriterien, die das Abhängigkeitssyndrom umschreiben.

Anregungen für den Unterricht:

Man kann in den Unterricht mit der These einsteigen: „Jeder von uns ist abhängig!“

Nach einer „Blitzabstimmung“ zu dieser Behauptung (stimmt/stimmt nicht/weiß nicht), die protokolliert wird, erhalten die Jugendlichen den Materialbogen **M 21.1**. Jeder Jugendliche erstellt danach seine eigene „Mind Map“. Falls notwendig, wird zuvor die Arbeitstechnik des „Mind Mapping“ an einem Beispiel vorgestellt.

Beispielhaft werden einige „Gedanken-Netze“ vorgestellt.

Im Plenum wird versucht, die vielfältigen Gedanken systematisch zu ordnen. Dabei kann folgende Übersicht entstehen (Beispiel):

... Bedürfnissen	Abhängigkeit von Personen	... Dingen
essen, trinken, schlafen	Eltern, Freunde, Verwandte	Bekleidung
Ferien	Bekannte	Zigaretten
Sport treiben	Lehrkräfte, Ausbilder	Medikamente
Computer, Fernsehen ...	Ärzte, Therapeuten ...	Auto ...

Die Diskussion der Übersicht kann zu folgenden Einsichten führen:

- „Man ist immer abhängig von Grundbedürfnissen!“
- „Man ist abhängig von Menschen, auf die man in bestimmten Lebenszeiten/-situationen angewiesen ist.“
- „Beim Entstehen von Abhängigkeiten wirken Bedürfnisse, Personen und Dinge zusammen.“
- „Abhängigkeiten können belasten, aber auch entlasten.“
- „Bestimmte Abhängigkeiten können zwanghaft werden!“
- „Man kann sich selbst aus bestimmten Abhängigkeiten befreien!“
- ...

Mit Hilfe von Materialbogen **M 21.2** wird in das Thema „Alkoholabhängigkeit“ eingeführt.

Der Text wird von den Jugendlichen zunächst allein gelesen. In Partnerarbeit werden dann die Fragen zum Fallbeispiel untersucht und beantwortet.

Im Plenum wird der „Fall Jürgen“ gemeinsam ausgewertet. Dabei können folgende Thesen erarbeitet werden:

- Jürgen ist von seiner Clique „abhängig“.
- Jürgen missbraucht den Alkohol.
- Alkohol soll ihn „sicher“ machen.
- Er trinkt zu viel.
- Jürgen wird vom Alkohol abhängig.
- Er braucht ihn, trinkt heimlich.
- Als er den Job verliert, wird ihm seine Abhängigkeit bewusst.
- Freunde und Eltern können ihm an diesem Punkt nicht mehr wirksam helfen. Jürgen braucht jetzt professionelle Hilfe.

Durch gemeinsames Erarbeiten des Ursachen-Dreiecks können schließlich die Wechselwirkungen sichtbar gemacht werden, die Jürgen in eine Alkoholabhängigkeit führten (s. Skizze unten).

„Jürgen spürte eines Tages, dass sein Trinken nicht in Ordnung war. Was steht dazu im Text?“

Die Jugendlichen werden entdecken, dass Jürgen dazu sehr allgemeine Aussagen macht:

„Er trinkt allein.“

„Er trinkt zu viel.“

„Er trinkt heimlich.“

„Kritik erreicht ihn nicht.“

Diese Aussagen werden zu allgemeinen Kriterien (**M 21.3** als OH-Folie) in Beziehung gesetzt, die für den Zustand der Alkoholabhängigkeit (Abhängigkeitssyndrom) angenommen werden. Wenn drei dieser Kriterien zutreffen, wird von Abhängigkeit gesprochen.

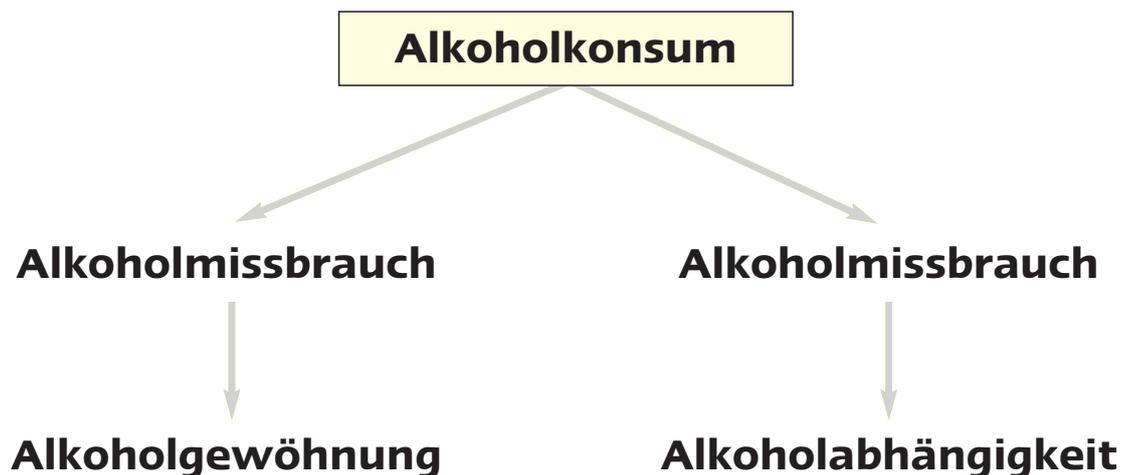
1. Zwang, Alkohol zu trinken.
2. Eingeschränkte Kontrollfähigkeit bezüglich des Alkoholkonsums, was Beginn, Beendigung und Menge betrifft.
3. Auftreten körperlicher Entzugserscheinungen, z.B. Zittern der Hände, Schweißausbruch, Schlafstörungen.
4. Es sind zunehmend höhere Mengen Alkohol erforderlich, um die erwünschte Wirkung hervorzurufen.
5. Freizeitbeschäftigungen werden aufgegeben.
6. Das Alkoholtrinken wird fortgesetzt trotz körperlicher, psychischer und sozialer Folgen.

(nach der „International Classification of Diseases“)

Durch den Vergleich können die Jugendlichen feststellen, dass

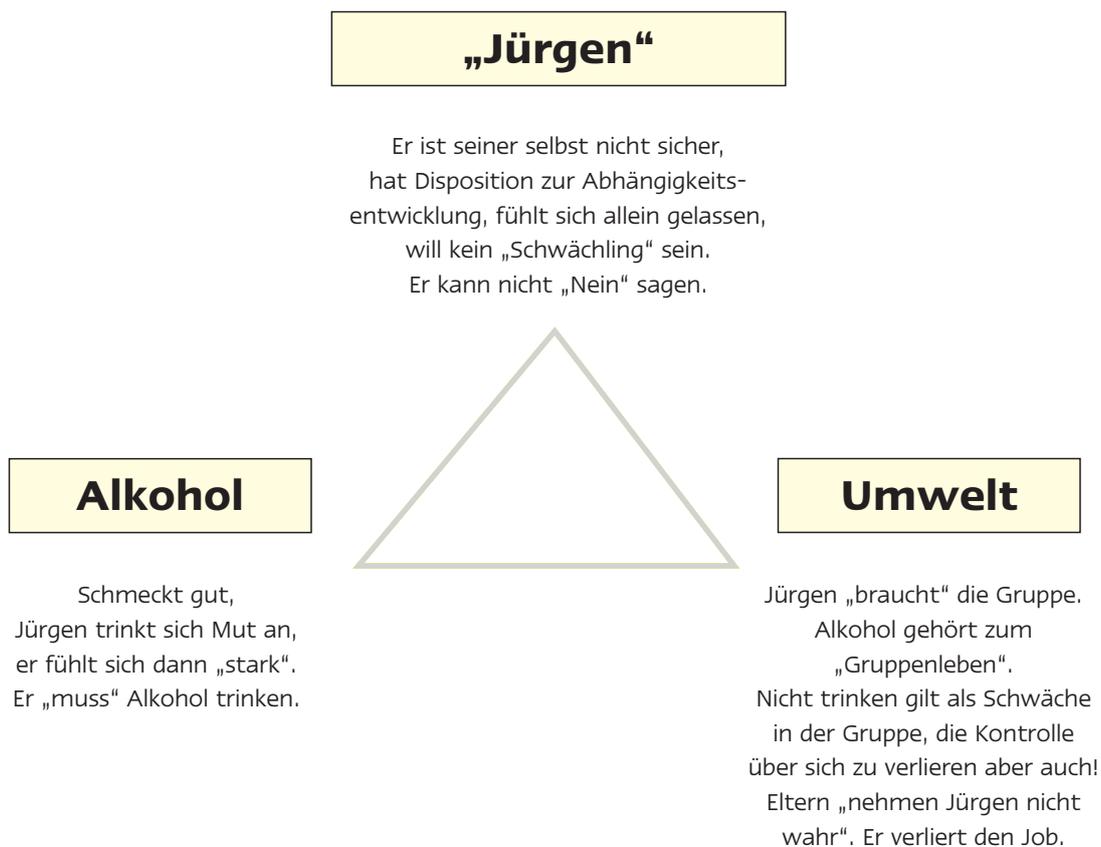
- vermutlich die Kriterien 1, 2, 4 und 6 für Jürgen zutreffen,
- man nicht genau erkennen kann, von welchem Zeitpunkt an sein Alkoholkonsum zwanghaft wurde.

Dass der Weg in die Abhängigkeit und Krankheit unterschiedlich verläuft – manchmal sogar infolge Unkenntnis der Krankheitssymptome und unkritischen sowie unreflektierten Trinkverhaltens unbemerkt verläuft – und dass die Übergänge vom „normalen“ zum „süchtigen“ und damit krankhaften Alkoholkonsum gleitend sein können, kann mit folgender Übersicht (selbst gestaltete OH-Folie/Tafelskizze) veranschaulicht werden:



Indem abschließend bekannt gegeben wird, welche konkrete Hilfe sich Jürgen in seiner problematischen Situation holte, bietet es sich an, das weiterführende Thema „Alkoholhilfe/-beratung“ aufzunehmen (vgl. Baustein 23).

Skizze zum Ursachen-Dreieck



MATERIALBOGEN 21.1

Abhängig ...

Was heißt es, „abhängig“ zu sein?

Mach es dir mit Hilfe eines Ideen-Spiels deutlich.

Bei diesem Spiel entsteht eine Art Landkarte für deine Gedanken (englisch: Mind Map).

Die Spielregel ist einfach: In der Mitte eines Papierblattes steht der Begriff „Abhängigkeit“. Und von da aus **verzweigen** sich alle deine Gedanken.

Als „Handwerkszeug“ brauchst du:

- ein Blatt ohne Linien und Muster
- Bleistift/Textmarker/Filzstifte/Buntstifte/Radiergummi

Dies sind die einzelnen Arbeitsschritte:

1. Lege das Blatt quer hin, schreibe das Wort „ABHÄNGIGKEIT“ deutlich sichtbar in die Blattmitte und umkreise es!



2. Zeichne für jeden wichtigen Punkt spontan einen Hauptast und beschrifte ihn.
 - Unterpunkte und Teilaspekte werden in Form von Zweigen hinzugefügt und beschriftet.
 - Alle Ideen sind zugelassen, ohne weiter darüber nachzudenken.

3. Falls sich ein Begriff zu sehr verzweigt, nimm ein weiteres Blatt dazu. Die Begriffe werden in Großbuchstaben aufgeschrieben.

Um Ideen zu ordnen,

- können sie farbig gekennzeichnet,
- durch Zeichen und Bilder hervorgehoben oder nach ihrer Bedeutung/Wichtigkeit nummeriert werden.

Es fängt so harmlos an ...

Zum Beispiel: „Jürgen“

Jürgen hat eine Alkoholentwöhnung hinter sich und ist mittlerweile seit zwei Jahren „trocken“. Hier schildert er, wie es dazu gekommen ist, dass er ohne Alkohol nicht mehr zurecht kam.



„Alkohol trinken gehörte in meiner Clique einfach dazu. Also habe ich zusammen mit Kumpels und Freunden, bei Feten oder ähnlichen Treffen Alkohol getrunken. ‚Nein‘ zum Alkohol zu sagen, wäre schwierig gewesen. Ich wäre als Schwächling angesehen worden. Je mehr man vertragen konnte, umso angesehener war man. Erst viel später habe ich auch alleine getrunken, zum Beispiel schon, bevor ich zu einer Fete ging. Ab da brauchte ich den Alkohol sozusagen schon.

Die Familie, also meine Eltern, haben das Trinken zunächst nicht ernst genommen. Für sie war es normal, durchaus auch mal mehr zu trinken. Sie wussten auch gar nicht, was Abhängigkeit oder Sucht heißt. Sie waren da eher unbedarft. Für die Freunde war es lange kein Problem, weil sie ja selbst auch tranken. Irgendwann sagte dann der eine oder andere auch mal: ‚Du trinkst zu viel!‘ Aber das galt dann auch wieder als Schwäche, als willensschwach, wenn man die Kontrolle dabei verlor.

Eines Tages spürte ich, dass ich das Zeug brauchte. Es war mehr so ein Gefühl: Das ist nicht o.k. Vor allem, als ich anfang, heimlich zu trinken, schon bevor ich aus dem Haus ging, damit ich mich sicherer, stärker und einfach besser fühlte, wenn ich bei meinen Kumpels ankam. Da hatte ich schon das deutliche Gefühl, dass mein Trinken nicht in Ordnung war. Doch von meiner Clique war nicht viel zu erwarten. Die ganze Sauferei wurde völlig unkritisch gesehen, nur aus dem Rahmen durftest du nicht fallen. Mir fehlte es an Selbstvertrauen, und ich fühlte mich immer etwas unsicher. Mit so einem Verhalten bist du in so einer Clique ein Schwächling, und keiner akzeptiert dich. Als ich dann erst drin hing, hat mich die Kritik von anderen sowieso nicht mehr erreicht, dafür war ich nicht mehr klar genug.

Erst als ich auch meinen Job verloren hatte, sah ich keinen Ausweg mehr. Ich merkte, dass ich mich in einer Sackgasse verrannt hatte und dass es so nicht weitergehen konnte. Doch wie könnte eine Hilfe für mich aussehen?

BERATUNG

Da bin ich endlich zu einer Suchtberatungsstelle gegangen. Gott sei Dank ...

Ich meine, auch wenn ich selbst keinen Alkohol mehr trinke, dieses Suchtmittel gehört bei uns für viele dazu. Manche Menschen schaffen es einfach nicht, damit umzugehen. Denn es ist ja nicht der Alkohol allein, der die Abhängigkeit erzeugt. Besonders gefährlich wird es, wenn man versucht, damit Probleme oder Schwächen auszugleichen!“

Fünf Fragen zu Jürgens Bericht:

- 1. Jürgen spricht in seinem Bericht von Abhängigkeit. Was meint er damit?**
- 2. Welche Bedeutung hat der Alkohol für Jürgen?**
- 3. Von welchem Zeitpunkt an konnte man Jürgen als alkoholabhängig bezeichnen?**
- 4. Welche Umstände bewogen Jürgen zur Abkehr vom Alkohol?**
- 5. Haben ihm womöglich die Eltern und Freunde helfen können?**

MATERIALBOGEN 21.3

Wie sich Alkoholabhängigkeit zeigt ...

1. Es besteht der Zwang, Alkohol zu trinken.
2. Man kann den Alkoholkonsum (Beginn, Beendigung, Menge) nicht mehr kontrollieren.
3. Es kommt zu körperlichen Entzugserscheinungen, z.B. Zittern der Hände, Schweißausbruch, Schlafstörungen.
4. Es sind zunehmend höhere Mengen Alkohol erforderlich, um die erwünschte Wirkung hervorzurufen.
5. Freizeitbeschäftigungen werden aufgegeben.
6. Das Alkoholtrinken wird fortgesetzt trotz körperlicher, psychischer und sozialer Folgen.

(nach: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)

Baustein 22:

Warum wird Alkohol getrunken?

B 22

Thema:

Wirkungszusammenhang Alkohol – Person – Umwelt

Intention:

Erkennen, welche unterschiedlichen Faktoren zusammenkommen, bis jemand Alkohol missbraucht

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 22.1, M 22.2
Videofilm „Trocken“ (BZgA), s. Kap. 6
Videorekorder
Filmbegleitheft „Trocken“ – „Clean is cool“
Filzstifte, Tesafilm, Zettel im Format DIN A6 (etwa fünfmal so viele, wie Schüler vorhanden sind)

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 10, Baustein 12, Baustein 13

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 22.1 und M 22.2

Zur didaktischen Funktion von M 22.1 und M 22.2:

Die Materialbogen **M 22.1** und **M 22.2** regen die Jugendlichen zur Auseinandersetzung mit dem Film „Trocken“ an. Dieses Fernseh-Feature porträtiert zwei junge Männer, die unterschiedliche „Alkoholiker-Karrieren“ hinter sich haben und sich seit vielen Jahren gegenseitig helfen, um „trocken“ zu bleiben.

In Selbstaussagen und mit „Bildern aus der Vergangenheit“ rekonstruieren Chris und Mark Stationen ihrer Lebensgeschichte.

Durch die gezielte Untersuchung beider Lebensläufe kann den Jugendlichen der Wirkungszusammenhang Alkohol – Person – Umwelt bewusst werden.

Daraus können sie zwei Erkenntnisse ableiten:

1. Alkohol kann bei der Realitätsbewältigung eine verhängnisvolle Rolle spielen.
2. Die Wege, die in die Alkoholabhängigkeit führen, sind unterschiedlich.

Anregungen für den Unterricht:

Der Film „Trocken“ wird angekündigt, und die Jugendlichen erhalten zur Vorbereitung auf die gezielte Auseinandersetzung mit der Dokumentation den Materialbogen **M 22.1**. Ihre Aufgabe ist es, sich nach der empfohlenen Arbeitsanleitung Notizen zu den Selbstaussagen von Chris und Mark zu machen.

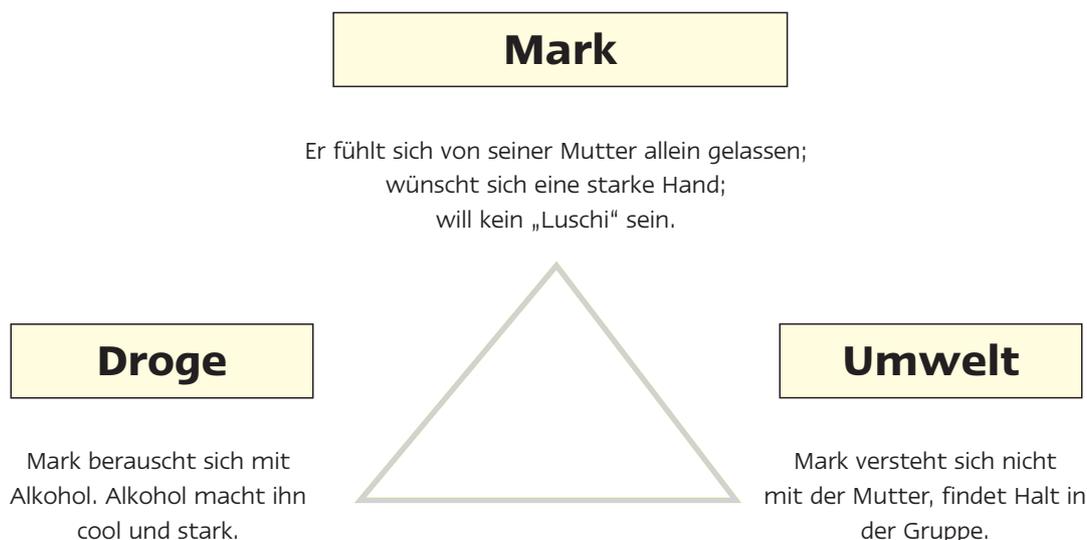
Zum Film der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung liegt ein ausführlicher Begleittext vor, in dem in Form von Handlungsbausteinen weitere Nutzungsmöglichkeiten skizziert werden.
 Der Film kann als Videokassette „Trocken“ – „Clean is cool“ bei allen Landes-, Kreis- und Stadtbildstellen, Landesfilmdiensten sowie bei den evangelischen und katholischen Medienzentralen ausgeliehen werden (s. auch Hinweise in Kap. 6).

Nach der Vorführung des Films und der freien Aussprache werden die Notizen der Jugendlichen ausgewertet. Relevante Aussagen werden auf Wortkarten geschrieben und an die Tafel geheftet. Beispiel:

Chris	Mark
hat Probleme mit dem Vater	fühlt sich von seiner Mutter im Stich gelassen
Alkohol gehört zum Familienleben	will kein „Luschi“ sein
...	...

Im nächsten Arbeitsschritt wird das „Ursachen-Dreieck“ erarbeitet. Mit Hilfe des Materialbogens **M 22.2** entwickeln die Jugendlichen in Kleingruppen ein Ordnungsschema.

Im Plenum werden die entsprechenden Entwürfe verglichen und abschließend zu einem „Erklärungsmodell“ zusammengefasst. Dabei werden Möglichkeiten und Grenzen der Modellvorstellung diskutiert.



Ergänzend wird dieses Ordnungsprinzip angewendet, um die Alkoholabhängigkeit von „Chris“ zu untersuchen.

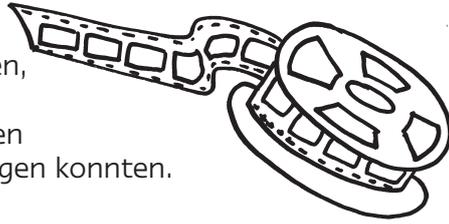
Wie Chris und Mark an den Alkohol gerieten ...

In dem Film-Bericht „Trocken“ erzählen Chris und Mark ihre Lebensgeschichte. Beide sind alkoholkrank geworden, aber nicht von heute auf morgen.

Es brauchte lange Zeit, bis sie merkten, dass sie ihr Leben wegen ihrer Alkoholkrankheit nicht mehr selbst bewältigen konnten.

Wie konnte es dazu kommen?

Welche Gründe nennen Chris und Mark selbst?



Schreibe in diesen Kasten, was **Chris über sich selbst, seine Familie, seine Freunde und „den Alkohol“ sagt:**

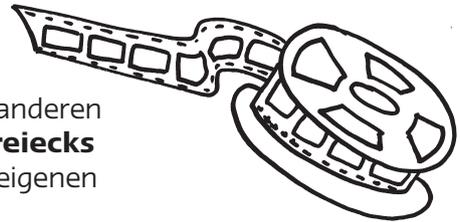
Schreibe in diesen Kasten, was **Mark über sich selbst, seine Mutter, seine Freunde und „den Alkohol“ sagt:**

MATERIALBOGEN 22.2

Weshalb Chris und Mark an den Alkohol gerieten ...

Wissenschaftler haben ein Erklärungsmodell für die Alkoholabhängigkeit entwickelt. In diesem Modell spielen drei Faktoren eine Rolle, die sehr intensiv zusammenwirken. In der folgenden Skizze ist dieser Zusammenhang durch ein **Ursachen-Dreieck** bezeichnet.

Der erste Faktor, die **Person** Mark, ist bereits eingetragen. Versucht gemeinsam, die beiden anderen entscheidenden Faktoren dieses **Ursachen-Dreiecks** der Suchtentstehung herauszufinden und mit eigenen Begriffen zu benennen.



- Nutzt dazu eure Aufzeichnungen über Mark.
- Sortiert sie so, dass dafür die entsprechenden Begriffe gefunden werden.
- Tragt sie als Überschriften in das Erklärungsmodell ein und schreibt die Gründe für die Alkoholabhängigkeit von Mark darunter.

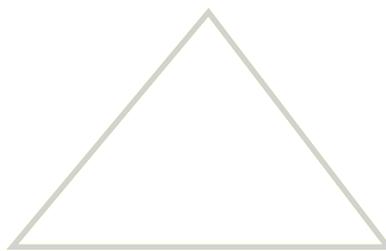
Mark

Er fühlt sich von seiner Mutter allein gelassen

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Baustein 23:

Helfen und sich helfen lassen ...

B 23

Thema:

Einrichtungen der Alkoholberatung und -hilfe

Intention:

Verschiedene Möglichkeiten therapeutischer Arbeit kennen lernen

Fachbezug:

Biologie, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 23
Videofilm „Trocken“ (BZgA)
Video- und Kassettenrekorder
Material für Wandzeitungen, z.B. Karton, Packpapier, Tapetenbahn, Klebestifte, Filzstifte usw.

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 21, Baustein 22, Baustein 24, Baustein 25

Zeitraumen:

ca. 2 – 3 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 23

Zur didaktischen Funktion von M 23:

Der Materialbogen **M 23** soll die Jugendlichen anregen, sich über die verschiedenen Möglichkeiten der therapeutischen Behandlung einer Alkoholkrankheit zu informieren.

Indem die Jugendlichen sich selbständig Informationen beschaffen,

- lernen sie verschiedene Möglichkeiten der Beratung und therapeutischen Hilfe kennen,
- können sie sich mit Zielen und Inhalten therapeutischer Einrichtungen/Maßnahmen befassen und
- können sie sich ein genaues Bild über die Behandlung der Alkoholkrankheit verschaffen.

Anregungen für den Unterricht:

Um die Jugendlichen zum Thema hinzuführen, kann alternativ

- ein „Fallbeispiel“ untersucht werden (vgl. Baustein 21) oder
- mit dem Film „Trocken“ (vgl. Baustein 22) gearbeitet werden.

Hinweis: Wenn das „Fallbeispiel“ genutzt wird, sollte offen bleiben, welche Möglichkeiten der Hilfe es gibt.

Wenn der Videofilm genutzt wird, kann die „therapeutische Wohngemeinschaft“ als eine mögliche Hilfseinrichtung unter anderen thematisiert werden.

Bevor die Möglichkeiten der therapeutischen Behandlung und der Selbsthilfegruppen untersucht werden, sollte die Lehrperson geklärt haben, worin die Krankheit der Alkoholabhängigen besteht. In diesem Zusammenhang wird der Begriff „Abhängigkeit“ (nach WHO) definiert (vgl. M 21.3):

Abhängigkeit ist:

ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, die durch die wiederholte Zufuhr einer bestimmten Substanz hervorgerufen wird und durch vier Kriterien gekennzeichnet ist:

- das überwältigende Verlangen, die Droge fortgesetzt zu nehmen,
- die Neigung zur Steigerung der Dosis,
- psychische und physische Abhängigkeit,
- Folgeschäden für den Konsumenten und für die Gesellschaft.

Dabei kann auch diskutiert werden, welche Maßnahmen Familienangehörige und Freunde (so genannte „Laien Helfer“) ergreifen können (nämlich professionelle Therapiewege erschließen).

Anschließend wird der Materialbogen **M 23** an die Jugendlichen verteilt. Gemeinsam wird geklärt, welche Schwerpunkte der zu entwickelnde Fragebogen haben soll.

Beispiel:

- Ziele und Inhalte von Hilfseinrichtungen/-maßnahmen,
- Informationen über die jeweilige Einrichtung und ihre Mitarbeiter,
- Kosten für die Ratsuchenden usw.

Sollte es den Jugendlichen schwer fallen, einen Fragebogen eigenständig zu entwickeln, empfiehlt sich die gezielte Besprechung folgender Fragen:

1. Welche Ziele verfolgt die Einrichtung?
2. Muss man sich in den Beratungsstellen anmelden?
3. Können sich auch Ratsuchende an die Einrichtung wenden, die nicht alkoholabhängig sind?
4. Wie läuft eine Beratung, eine Therapie ab?
5. Wie wird konkret einem Alkoholabhängigen geholfen?
6. Muss man seinen Namen nennen?
7. Was kostet eine Beratung, eine Therapie?
8. Welche Ausbildung haben die Beschäftigten?

Anschließend wird die Befragung geplant und durchgeführt. Das heißt unter anderem:

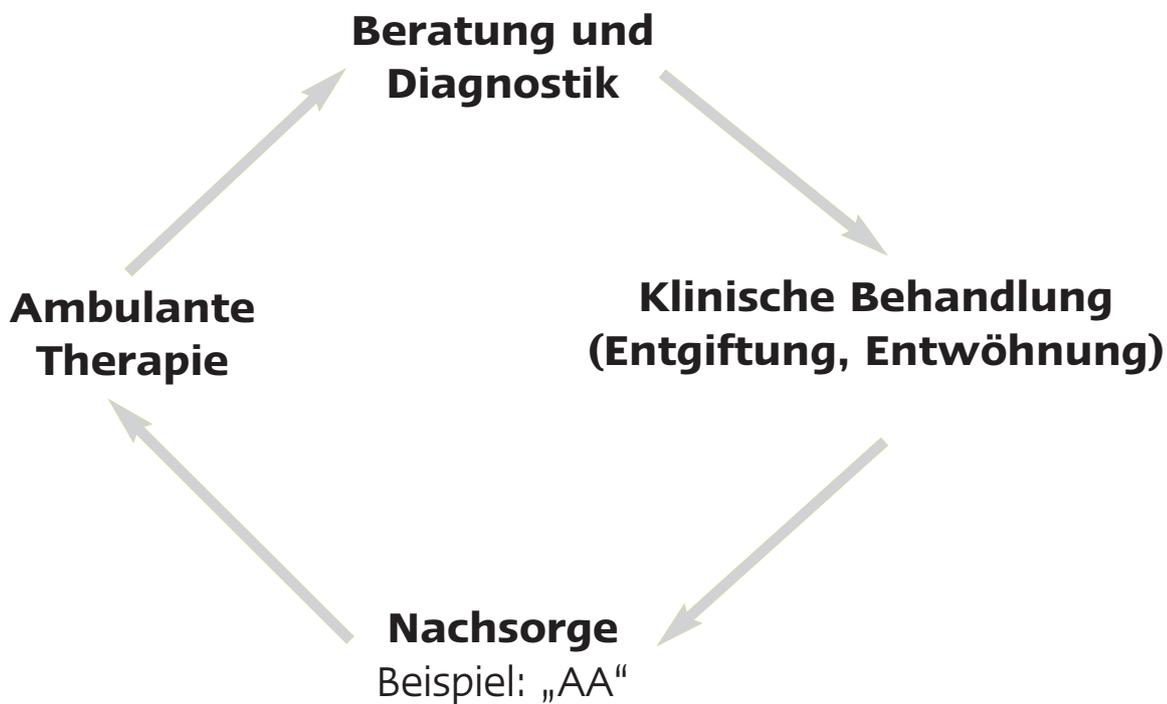
- Besuchstermine werden vereinbart
- Interviewleitfäden werden erstellt
- Materialien und Medien werden organisiert (z.B. ein Kassettenrekorder pro Arbeitsgruppe, Notizblöcke, Schreibzeug usw.)

Aufgabe für die Jugendlichen soll es sein, die Ergebnisse ihrer Befragung in Form einer Wandzeitung aufzubereiten und zu veröffentlichen.

Durch die Auswertung der Schülerbefragungen sollte deutlich werden, dass die Behandlung des Alkoholismus auf zwei Wegen erfolgen kann:

1. Ambulante Behandlung
2. Klinische Behandlung

Die Ergebnisse können in einer Schemazeichnung festgehalten werden:



Die wesentlichen Merkmale der vorgestellten Beratungsstellen und therapeutischen Einrichtungen werden stichpunktartig an der Tafel protokolliert. Als problematische Etappe für die Betroffenen sollte in diesem Zusammenhang der „körperliche Entzug“ hervorgehoben werden, der auf jeden Fall des ärztlichen Beistands bedarf.

Mögliches Tafelbild

Einrichtungen	Maßnahmen
Drogenberatungsstellen	Kurzfristige Versorgung Hinführen zur Therapie
Klinik Therapeutische Spezialeinrichtung	Entzug unter ärztlicher Aufsicht Therapie körperlicher Folgeschäden <ul style="list-style-type: none"> ■ Hinführung zur gesunden Lebensführung ■ Stärkung der Eigenverantwortlichkeit ■ Entwicklung einer Berufsperspektive ■ Förderung der Abstinenzbereitschaft
Nachsorgeeinrichtung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Festigung der sozialen Verhaltensweisen ■ Ausbildungsförderung ■ Zusammenarbeit mit Ausbildungseinrichtungen ■ Festigung der Abstinenzentscheidung ■ Aufbau eines sinnorientierten Lebens

Im Folgenden sind die Anschriften der bundesweit arbeitenden Beratungsstellen zusammengestellt:

- Anonyme Alkoholiker („AA“), Fehmarner Str. 24, 13353 Berlin, Tel.: 030 453 71 33
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Riemannstr. 12, 10961 Berlin, Tel.: 030 692 74 30
- Deutscher Guttempler-Orden, Wildenbruchstr. 80, 12045 Berlin, Tel.: 030 682 37 620 oder 886 36 39
(auch unter www.guttempler-berlin.com)
- Kreuzbund, Marthastr. 10, 13156 Berlin, Tel.: 030 476 28 28
- Drogenberatung des Caritasverbandes e.V., Königsberger Str. 11-12, 12207 Berlin, Tel.: 030 772 50 71 oder 73

Helfen und sich helfen lassen ...

Wer vom Alkohol abhängig ist und vom Alkohol loskommen will, braucht Hilfe. Allein schaffen es nur die wenigsten, denn die wichtigste Voraussetzung für das so genannte „Trockenbleiben“ ist: Nie wieder auch nur einen Tropfen Alkohol trinken!

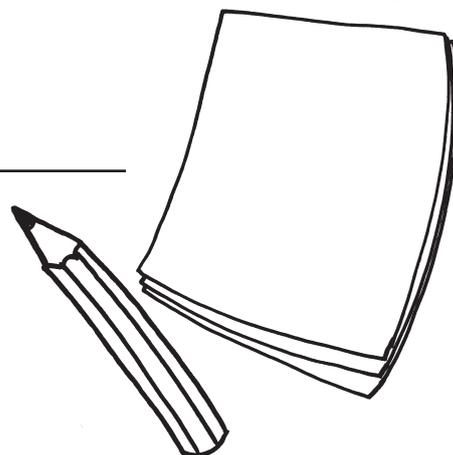
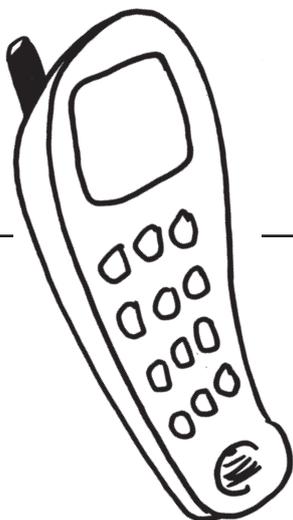
Es gibt eine Reihe von Therapieangeboten und Selbsthilfegruppen für Menschen, die sich von ihrer Alkoholabhängigkeit befreien wollen.

Im Folgenden sind bundesweit arbeitende Beratungsstellen zusammengestellt:

- Anonyme Alkoholiker („AA“)
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
- Deutscher Guttempler-Orden
- Kreuzbund
- Drogenberatung des Caritasverbandes e.V.

Arbeitsvorschlag für Gruppen!

1. Recherchiert über die genannten Beratungsstellen im Internet, z.B. über <http://www.google.de>.
2. Nehmt zu einer der aufgeführten Beratungsstellen Kontakt auf und findet mit Hilfe eines selbst entwickelten Fragebogens heraus, wie diese den Alkoholabhängigen helfen.



Baustein 24:**Alkohol kann Gift sein ...****Thema:**

Alkoholbedingte Schäden des Organismus

Intention:

Das Ausmaß der Giftwirkung von Alkohol auf den menschlichen Körper erkennen

Fachbezug:

Biologie

Materialien/Medien:

M 24.1, M 24.2, M 24.3 (auf DIN A3 vergrößert)

Scheren, Klebstoff

für Collagen: Illustrierte, Urlaubsprospekte, Werbematerial, Tonpapier, Zeichenkarton

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 22, Baustein 23, Baustein 27

Zeitraumen:

ca. 2 Unterrichtsstunden

**Hinweise zur Nutzung von
M 24.1 bis M 24.3****Zur didaktischen Funktion von M 24.1 bis M 24.3:**

Der Baustein 24 mit den drei Materialbogen **M 24.1** bis **M 24.3** dient dazu, das Wissen der Jugendlichen über die Wirkungen des Alkohols zu erweitern. Am Schicksal des Schauspielers Harald Juhnke, das seit vielen Jahren die Öffentlichkeit beschäftigt, wird zunächst die Krankheit Alkoholismus in all ihren physischen, psychischen und sozialen Konsequenzen skizziert.

Das Schicksal von Harald Juhnke kann die Jugendlichen emotional berühren und sie fragen lassen:

- Welche Rolle spielte der Alkohol in Juhnkes Leben?
- Wie kann ein Mensch derart erkranken?

Diese Fragen können die Jugendlichen motivieren, sich Sachinformationen über das Nervengift Alkohol zu beschaffen und gezielt auszuwerten.

Anregungen für den Unterricht:

Mit Hilfe der „Headline“ des Zeitungsartikels „Harald Juhnke – nie wieder auf der Bühne“ (**M 24.1**) wird in den Unterricht eingestiegen und gegebenenfalls werden zur Bedeutung des Schauspielers und Entertainers Juhnke erläuternde Informationen gegeben. Danach erhalten die Jugendlichen den gesamten Text. Folgende Leitfragen werden zum Textverständnis gestellt:

- Was wird über das Berufsleben von Harald Juhnke gesagt?
- Wie zeigt sich laut Bericht seine Krankheit?
- Was wird über den Verlauf der Krankheit berichtet?
- Was meint die Formulierung: „Er hat den Alkohol als Sprit benutzt.“?
- Mit welchen Konsequenzen muss die Familie von Harald Juhnke in Zukunft rechnen?

Um zu verdeutlichen, dass Alkohol den Körper schädigt, ohne dass in der Anfangsphase „dramatische“ Folgen sichtbar werden, wird der Materialbogen **M 24.2** verteilt. Aufgabe für die Jugendlichen ist es, die relevanten „organischen Schädigungen“ am „Paar-Bild“ (**M 24.3**, möglichst auf DIN A3 vergrößert) so erkennbar zu machen, dass die Widersprüchlichkeit zwischen dem vermeintlichen Nutzen und Genuss („Prosit!“) und den sich Schritt für Schritt entwickelnden (unsichtbaren) körperlichen Schäden deutlich wird. Dazu werden die Textstreifen aus dem Materialbogen **M 24.2** ausgeschnitten und dem „Paar“ an die entsprechenden „Körperstellen“ geheftet.

Diese Verfremdung kann Anlass sein, eine aufwändige Collage zum Thema „Nervengift Alkohol“ herzustellen. Dazu können sich die Jugendlichen unter folgender Internet-Adresse weitere Informationen beschaffen:

[http://www. bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)

Harald Juhnke – nie wieder auf der Bühne

Immer war es noch sein Traum gewesen, einmal den „Lear“ von Shakespeare zu spielen: den alten König, der sein Reich aufgibt und seinen Verstand, die große Rolle großer Schauspieler zum Ende ihrer Laufbahn hin. Jetzt ist die Geschichte auf makabre, bestürzende Art und Weise Realität geworden. Harald Juhnke (72), einst Deutschlands populärster Entertainer und Schauspieler, befindet sich in einem Pflegeheim für Demenzkranke in Strausberg bei Berlin. Harald Juhnke ist unheilbar krank. Sein Geist ist verwirrt. Eine Heilung ist ausgeschlossen. „Harald Juhnke wird niemals mehr auf einer Bühne oder vor einer Kamera stehen“, erklärte der Manager des Künstlers. „Lange Zeit hatte die Familie Juhnke auf eine Besserung seines Zustands gehofft, auch ein Comeback schien zeitweise nicht ausgeschlossen. Letzte Woche aber musste Susanne Juhnke einen schweren Entschluss fassen, sie übergab die Pflege ihres Mannes in professionelle Hände.“

Es ist der letzte Akt einer lange Zeit doch immer wieder unterhaltsamen Tragödie zwischen Alkohol und Rampenlicht, Depression und jener unschlagbar guten Laune, mit der Harald Juhnke sein Publikum begeisterte.

Eine traurige Premiere zum Schluss: Zum ersten Mal in ihrer dreißigjährigen Ehe hat Susanne Juhnke ein Interview gegeben. Es sind erschütternde Worte: „Wer das nicht durchgemacht hat, weiß nicht was es bedeutet, mit einem Menschen zu leben, der immer abwesend ist, mit dem

man kein Gespräch mehr führen kann“. Harald Juhnke sei „einfach nicht mehr da“. Susanne Juhnke wollte die Spekulationen beenden, die seit dem letzten alkoholischen Absturz vor anderthalb Jahren bei Fernsehdreharbeiten in Österreich ins Kraut geschossen waren. Sie habe „dieses Verschweigen des Gesundheitszustands meines Mannes“ nicht mehr ausgehalten. Manager Peter Wolf: „Harald Juhnke ist organisch gesund, aber er lebt in seiner eigenen geistigen Welt.“ (...)

Seit den Anfängen seiner Karriere in den frühen fünfziger Jahren hat Harald Juhnke den Alkohol als Sprit benutzt. Spaß haben, die Menschen unterhalten, bloß alles nicht so ernst nehmen – das war seine Devise. Und dafür wurde Harald auch geliebt, ja, in seinem selbstzerstörerischen Tun. Was Rockstars wie Janis Joplin oder Jim Morrison in wenigen Jahren durchzogen, hat Juhnke beinahe sein ganzes Leben lang praktiziert, in kleineren, bürgerlichen Dosen: das öffentliche Über-die-Stränge-Schlagen. (...)

Vor vier Jahren nahm er Abschied vom Theater. Er hatte am Berliner Maxim-Gorki-Theater mit riesigem Erfolg bewegend den „Hauptmann von Köpenick“ gespielt – und stürzte in ein tiefes Loch. Nach längerem Klinikaufenthalt kam er wieder, und er war nicht mehr der Alte. Er wirkte wächsern, müde, mürrisch. Juhnke war Oper: Seifenoper fürs Volk.

(gekürzter Artikel von Rüdiger Schüttler, dem Tagesspiegel vom 12. Februar 2001)

Alkohol kann Gift sein ...

Alkohol beeinflusst Stimmung, Gefühle und Verhalten. Alkohol kann auch ernsthafte körperliche Schäden verursachen, wenn

- Frauen täglich mehr als 20 g reinen Alkohol und
- Männer täglich mehr als 30 g reinen Alkohol zu sich nehmen.

Bei Kindern und Jugendlichen sind diese Grenzen deutlich niedriger und lassen sich wegen der körperlichen Entwicklung nicht so exakt wie bei Erwachsenen bestimmen.

10 g Alkohol sind beispielsweise enthalten in:

- einem kleinen Glas Bier (0,2 l)
- einem kleinen Glas Wein (0,125 l)
- einem „doppelten“ Korn (0,04 l)

Alkohol gelangt über die Blutbahn in den gesamten Körper und damit bis in die letzte Körperzelle, wo es als Gift die Zellen schädigt.

In der **Mundhöhle und im Rachenbereich** entzündet sich die Schleimhaut und der Speichelfluss wird reduziert.

Im **Magen** entzündet sich die Schleimhaut. Die Magensaftproduktion wird negativ beeinflusst, was zu Blutungen und Geschwüren führt.

Die **Leber** verfettet, schwillt später an und verhärtet. Es bildet sich Bindegewebe, und die Leberzellen sterben ab (Leberzirrhose). Bei Heranwachsenden ist die Leber besonders schnell gefährdet.

Die **Geschlechtsorgane** werden geschädigt. Beim Mann kommt es zu Potenzstörungen.

Im **Gehirn** sterben bei jedem Rausch bis zu 10 Millionen der etwa 100 Milliarden Gehirnzellen ab. Da die Gehirnentwicklung zumeist erst nach dem 13. Lebensjahr abgeschlossen ist, wird das Gehirn bei Jugendlichen durch Alkohol am stärksten gefährdet.

Im **Dünndarm** entzündet sich die Schleimhaut, was zu Verdauungsstörungen und zur Bildung von Geschwüren führt.

Die **Bauchspeicheldrüse** entzündet sich chronisch.

Herz und Blutkreislauf werden geschädigt. Es kommt zu Herzmuskelschwäche, Kreislaufschwäche und Bluthochdruck.

Im **Nervensystem** entzündet sich die Nerven, was zu Schmerzen und Lähmungserscheinungen vor allem in den Beinen führt.

M 24.3

MATERIALBOGEN 24.3

„Prosit!“

(lateinisch = Es möge nützen!)



Baustein 25:

Promille und Prozent

B 25

Thema:

Das Zellgift Alkohol

Intention:

Rechnerisch ermitteln,

- wie viel Gramm reiner Alkohol in alkoholischen Getränken enthalten ist und
- wie hoch der Alkoholwert des Blutes ist.

Fachbezug:

Biologie

Materialien/Medien:

M 25.1, M 25.2

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 21, Baustein 22, Baustein 24

Zeitraumen:

ca. 3 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 25.1 und M 25.2

Zur didaktischen Funktion von M 25.1 und M 25.2:

Diese Unterrichtssequenz leistet einen Beitrag zur Verbesserung der Sachkompetenz der Jugendlichen, indem Kenntnisse über das Zellgift Alkohol vermittelt werden. Auf den Etiketten alkoholischer Getränke wird zwar angegeben, wie viel Vol.-% Alkohol in der jeweiligen Flasche enthalten ist, doch wie viel Gramm reiner Alkohol mit dem Konsum dieser Flasche aufgenommen wird, ist nicht sofort zu erkennen, sondern muss erst „ausgerechnet“ werden. Ähnlich verhält es sich mit dem Alkoholgehalt des Blutes, der stets in Promille angegeben wird. Auch diese Werte sind für Jugendliche in der Regel „leere Zahlen“, die sich erst durch die direkte Auseinandersetzung inhaltlich einordnen lassen. So hat vor allem der Grenzwert von 0,5 Promille für die Teilnahme am Straßenverkehr eine große Bedeutung, daneben gibt es weitere wichtige Schwellenwerte, die für den Verlust verschiedener Körperfunktionen maßgeblich sind. Die erforderlichen Sachinformationen können die Jugendlichen dem Sachtext auf Materialbogen **M 25.2** entnehmen. In der Auseinandersetzung mit einer konkreten Frage (Materialbogen **M 25.1**) aus dem täglichen Leben werden sie im Umgang mit diesen Prozent- und Promillewerten vertraut.

Anregungen für den Unterricht:

Es empfiehlt sich, diese Materialien situationsbezogen zu nutzen. Vor allem, wenn es darum geht, dass sich die Jugendlichen verdeutlichen, in welchen Trink-situationen Alkohol eine problematische Wirkung hat. Dies gilt besonders für die Themenbereiche „Alkohol und Straßenverkehr“, „Alkohol und Gesundheit“ oder „Alkohol und Wirkungstrinken“ (Rauschtrinken).

Zum Beispiel bietet es sich an, bei der Nutzung der Bausteine 21, 22 und 24 Fragen zur gesundheitsschädigenden Wirkung des Alkohols auch „rechnerisch“ sichtbar zu machen. Selbst wenn diese quantitativen Werte die Jugendlichen auf den ersten Blick nicht beeindrucken, können sie im Zusammenhang mit persönlichen Schicksalen eine qualitative Dimension erhalten, die Nachdenklichkeit erzeugt.

Die Rechenaufgaben werden am besten in Partner-/Gruppenarbeit gelöst.

Die Ergebnisse von **M 25.1** (1) lauten:

für Paul: BAK = 0,98 Promille Gleichgewichts- und Sprachstörungen; nach etwa 3 Stunden wäre er wieder fahrtauglich

Rechenweg:

1. Menge des getrunkenen Alkohols in Gramm

a) Alkoholgehalt von 0,4 l Bier:

$$\frac{400 \text{ cm}^3 \times 4,8 \text{ Vol.-%} \times 0,8}{100} = 15,36 \text{ g}$$

b) Alkoholgehalt von 0,02 l Schnaps:

$$\frac{20 \text{ cm}^3 \times 33 \text{ Vol.-%} \times 0,8}{100} = 5,28 \text{ g}$$

Summe: = 20,64 g

3 Gedecke getrunken: 61,92 g Alkohol

2. BAK von Paul: $\frac{61,92 \text{ g}}{90 \text{ kg} \times 0,7} = 0,98 \text{ Promille}$

für Paula: BAK = 1,33 Promille Gleichgewichts- und Sprachstörungen; beginnende Orientierungsprobleme; nach etwa 5¹/₂ Stunden wäre sie wieder fahrtauglich

Rechenweg:

1. Menge des getrunkenen Alkohols in Gramm

Alkoholgehalt von 0,5 l Rotwein:

$$\frac{500 \text{ cm}^3 \times 11 \text{ Vol.-%} \times 0,8}{100} = 44 \text{ g}$$

2. BAK von Paula: $\frac{44 \text{ g}}{55 \text{ kg} \times 0,6} = 1,33 \text{ Promille}$

Promille und Prozent

Immer wieder werden Autofahrer und Autofahrerinnen mit „zu viel Alkohol im Blut“ erwischt und verlieren ihren Führerschein.

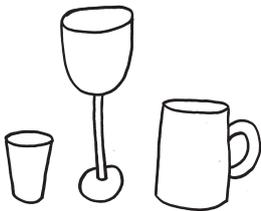
Sie haben die gesetzliche Grenze von 0,5 Promille Blutalkoholkonzentration (BAK) überschritten.

Wie viele Biere, Schnäpse oder Gläser Wein muss jemand getrunken haben, bis er oder sie diese unsichtbare Grenze erreicht, vielleicht sogar um einiges mehr überschritten hat?

Hier dazu einige „Rechenbeispiele“:

Paul ist ein gewichtiger Mann mit seinen 90 kg Körpergewicht. In seiner Kneipe bestellt er sich immer gern ein „Herrengedeck“. Solch ein Gedeck besteht aus einem großen Bier (0,4 l = 400 cm³) und einem Schnaps (0,02 l = 20 cm³). Innerhalb einer Stunde „schafft“ Paul drei Gedecke.

Seine Frau Paula, 55 kg schwer, ist meistens dabei und trinkt in derselben Zeit zwei Viertelliter Rotwein.



Zur Information:

■ Wein enthält	11,0 Vol.-% Alkohol.
■ Bier enthält	4,8 Vol.-% Alkohol.
■ Korn enthält	33,0 Vol.-% Alkohol.

1. Berechne die Blutalkoholkonzentration von Paul und Paula eine Stunde nach Beendigung des Umtrunkes!
2. Welche körperlichen und geistigen Auswirkungen dürfte diese Blutalkoholkonzentration bei Paul und Paula haben?
3. Schätze: Nach wie vielen Stunden könnte sich Paul wieder an das Steuer seines Autos und Paula sich wieder auf ihr Moped setzen?

INFO

Alkohol und Straßenverkehr

- Das Risiko mit 0,8 Promille einen tödlichen Unfall zu erleiden, ist viermal so hoch gegenüber dem nüchternen Zustand; bei 1,6 Promille sogar 35-mal so hoch.
- Wenn Verkehrsteilnehmer einen Unfall vorsätzlich oder durch grobe Fahrlässigkeit (z.B. bei Alkoholabhängigkeit) herbeiführen, ist die Versicherung von ihrer Zahlungsverpflichtung befreit.
- Der Grenzwert für die Teilnahme am Straßenverkehr liegt bei 0,5 Promille.
- Auszug aus dem Strafgesetzbuch: Bei Anzeichen von Fahrunsicherheit (z.B. Schlangenlinien fahren) kann jedoch bereits ab 0,3 Promille die Fahrerlaubnis eingezogen werden (§ 316).

MATERIALBOGEN 25.1 (2)

Promille und Prozent

Wie man den Alkoholgehalt des Blutes und von alkoholischen Getränken berechnet:

1. Der Alkoholgehalt des Blutes wird in Promille angegeben und folgendermaßen berechnet:

$$\frac{\%}{100} \text{ Blutalkohol-} = \frac{\text{getrunkene Alkoholmenge in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \times \text{Korrekturfaktor}}$$

konzentration in Promille (BAK)

Der Korrekturfaktor beträgt für Männer 0,7 und für Frauen 0,6.

Bei der gleich getrunkenen Menge Alkohol ist der Blutalkoholgehalt von Frauen um etwa ein Fünftel höher.

Der Grund: Im Vergleich zum Mann ist der Fettgehalt des weiblichen Körpers höher und der Blut- und Wassergehalt geringer. In der Regel spielt auch das geringere Gewicht des weiblichen Körpers eine Rolle. Außerdem verfügen Frauen im Vergleich zu Männern nur über ein Viertel des alkoholabbauenden Enzyms Alkoholdehydrogenase.

2. Der Alkoholgehalt eines Getränks wird folgendermaßen berechnet:

$$\text{g Blutalkohol in Gramm} = \frac{\text{Volumen in cm}^3 \times \text{Alkoholgehalt in Vol.-%} \times 0,8}{100}$$

Pro Stunde werden durch das Enzym Alkoholdehydrogenase bei der Frau 0,085 g und beim Mann 0,1 g Alkohol pro kg Körpergewicht abgebaut.

Promille und Prozent

Die Wirkung des Alkohols auf den menschlichen Körper

Unmittelbar nach dem Trinken gelangt der Alkohol über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm ins Blut, von wo aus er innerhalb von 30 – 60 Minuten die letzte Körperzelle erreicht. Deshalb ist es auch möglich, dass der Alkohol schon wenige Minuten nach dem ersten Schluck „in den Kopf steigt“. Bei einem vollen Magen wird entgegen der oft gehörten Volksmeinung die Aufnahme des Alkohols ins Blut nur geringfügig verzögert. Nach den ersten 30 – 60 Minuten ist deshalb die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht.

Alkohol beeinflusst vor allem die Informationsübertragung der Nervenzellen, und zwar in geringer Dosis stimulierend, bei höherer Dosis jedoch hemmend und betäubend. Demzufolge werden vor allem die unterschiedlichen Gehirnregionen in Mitleidenschaft gezogen, die das Bewusstsein und die Gefühle steuern. Ursache hierfür sind Störungen des Abbaus von Neurotransmittern, die normalerweise die Erregungsübertragung von Nervenzelle zu Nervenzelle vermitteln. Im Einzelnen finden folgende körperliche Veränderungen statt:

■ Ab 0,2 Promille

- fühlt man sich zwangloser und freier,
- entspannt und angeregt,
- heiter und angenehm warm;
- der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt;
- die Sehfähigkeit, das Konzentrationsvermögen und die Bewegungskoordination lassen nach,
- der Gehör- und der Geruchssinn werden schwächer.

■ Ab 0,5 Promille

- sinkt das Reaktionsvermögen drastisch
- und die Risikobereitschaft steigt.

■ Ab 1,5 Promille

- ist das Rauschstadium erreicht, d.h. der Körper erleidet eine akute Alkoholvergiftung;
- es herrscht eine heitere oder auch depressive Stimmung.
- Es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (Torkeln und Lallen).

■ Ab 2,5 Promille

- ist das Betäubungsstadium erreicht.
- Es kommt zusätzlich zur Störung des Gedächtnisses und der Orientierung.

■ Ab 3,5 Promille

- erleidet der Körper eine schwere Alkoholvergiftung.

Baustein 26:

Dem Alkohol keine Chance!

Thema:

Persönlicher Umgang mit Alkohol

Intention:

Durch Selbstbeobachtung und Selbstkritik einen kontrollierten Umgang mit Alkohol entwickeln

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 26 (auch als Overheadfolie)

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 12, Baustein 13, Baustein 20, Baustein 21

Zeitraumen:

1 Unterrichtsstunde

Hinweise zur Nutzung von M 26

Zur didaktischen Funktion von M 26:

Der Materialbogen **M 26** bietet den Jugendlichen Tipps zum kontrollierten Umgang mit Alkohol an. Indem sie sich nachdenklich mit dieser Orientierungshilfe auseinandersetzen,

- können sie aufmerksam auf ihr persönliches Trinkverhalten werden und
- gemeinsam weitere Praxistipps entwickeln.

Anregungen für den Unterricht:

Dieses Material eröffnet die Chance zum reflektierten und kritischen Umgang mit Alkohol. In der Auseinandersetzung mit dem Material können die Jugendlichen auf eigenes und fremdes Trinkverhalten aufmerksam gemacht werden. Gemeinsam sollten sie weitere Verhaltenstipps entwickeln.

Die Tipps sollten vor allem genutzt werden, wenn sich eine Lerngruppe mit dem Thema „Reflektierter Umgang mit Alkohol“ auseinandersetzen möchte und dazu auch konkrete eigene Vorschläge diskutieren will.

In diesem Zusammenhang könnten zunächst folgende Fragen thematisiert und von den Kleingruppen arbeitsgleich beantwortet werden:

1. Aus welchen Gründen trinkt jemand Alkohol?
2. Bei welchen Gelegenheiten wird getrunken?
3. Welche Vorschläge habt ihr für den kontrollierten Umgang mit Alkohol?

Die Antworten zu den Fragen werden von den Gruppen an der Tafel veröffentlicht und im Plenum besprochen.

Beispiele für Gruppenarbeiten

Weshalb getrunken wird:

- um Spannungen loszuwerden
- weil es schmeckt
- weil es gut wirkt
- um cool zu wirken
- um mich abzulenken
- aus Langeweile
- um lockerer zu werden
- ...

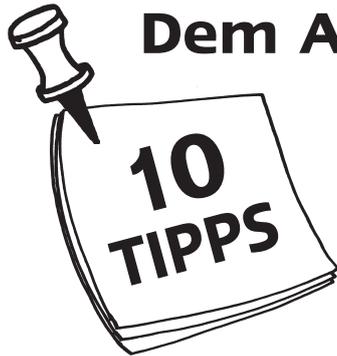
Bei welchen Gelegenheiten getrunken wird:

- auf einer Fete
- in der Kneipe mit Freunden
- um einen Sieg zu feiern
- bei einer Familienfeier
- in guter Stimmung, allein zu Hause
- ...

Unsere Trinkregeln für den Umgang mit Alkohol:

- Keine harten Sachen!
- Nein sagen, wenn man nichts (oder nicht weiter) trinken will!
- Nicht auf nüchternen Magen trinken!
- Nicht durcheinander trinken!
- Sich nicht voll laufen lassen!
- Ab der selbst gesetzten Grenze weitere Angebote ablehnen!
- Niemanden zum Alkoholtrinken überreden!
- ...

Dem Alkohol keine Chance!



10 Tipps zum vernünftigen Umgang mit Alkohol

1. Nie trinken, wenn man das Bedürfnis nach Alkohol hat!
2. Immer langsam trinken und lange Pausen machen:
zwischen dem ersten und zweiten Glas eine halbe Stunde,
zwischen dem zweiten und dritten Glas wieder eine halbe Stunde;
das vierte Glas möglichst gar nicht trinken.
3. Alkohol mit Mineralwasser gemischt ist bekömmlicher als konzentrierte Getränke.
4. Nie direkt aus der Flasche trinken.
5. Stets den Überblick über die getrunkene Menge behalten.
6. Sich lieber einbilden, dass man zu viel trinkt!
Sich nicht einbilden, dass man zu wenig trinkt!
7. Nie mit leerem Magen trinken.
8. Nie „automatisch“ bei gleichartigen Gelegenheiten trinken,
wie z.B. regelmäßig nach dem Sport oder bei Treffen mit Freunden.
9. Nie trinken, um körperliches oder seelisches Unbehagen zu überwinden.
10. Den Alkoholkonsum einschränken, wenn man entdeckt, dass man verstärkt an Alkohol denkt.

Was hältst du von diesen Tipps? Fallen dir noch weitere ein?

Baustein 27:

Alkohol - auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?

B 27

Thema:

Selbst- und sozialverantwortlicher Umgang mit der Droge „Alkohol“

Intention:

Ideen und Visionen entwickeln, wie in unserer Gesellschaft eine kritische Einstellung gegenüber dem Alkoholkonsum erreicht werden kann

Fachbezug:

Biologie, Deutsch, Sozialkunde

Materialien/Medien:

M 27.1, M 27.2, M 27.3, M 27.4
Karten/Zettel im Format DIN A6 (pro Schüler/Schülerin mindestens 4 Zettel),
verschiedenfarbiges Tonpapier, das zu Kreisen, Rechtecken, Quadraten zurecht-
geschnitten wird,
durchsichtiges Klebeband, Klebepunkte,
6 - 12 Poster im Format DIN A1 (alternativ Packpapier oder Tapetenrollen),
verschiedenfarbige und verschieden breite Filzstifte, Scheren

Bezug zu anderen Bausteinen:

Baustein 10, Baustein 21, Baustein 24

Zeitraumen:

ca. 4 - 6 Unterrichtsstunden

Hinweise zur Nutzung von M 27.1 bis M 27.4

Zur didaktischen Funktion von M 27.1 bis M 27.4:

Alkohol zählt in unserer Gesellschaft zu den „normalen Genussmitteln“. So sind alkoholische Getränke in Deutschland rund um die Uhr nahezu in jeder Menge zugänglich.

Mit Alkohol selbstverantwortlich umzugehen, ist offensichtlich nach wie vor in unserer Gesellschaft nicht die Regel.

Zum Beispiel

- betrug der Pro-Kopf-Verbrauch alkoholischer Getränke im Jahr 2002 für die Bundesrepublik Deutschland 151,6 Liter,
- lag Deutschland in Bezug auf den Alkoholkonsum im weltweiten Vergleich für das Jahr 2001 weiterhin in der Spitzengruppe,
- sind 34 % der 12- bis 25-Jährigen regelmäßige Alkoholtrinker und 31 % trinken selten oder nie Alkohol,
- sind 1,6 Millionen Menschen in Deutschland alkoholabhängig und 3,4 Millionen ehemalige Alkoholabhängige,
- sind mindestens weitere 6 Millionen Menschen von der Alkoholabhängigkeit indirekt betroffen, da sie in enger Gemeinschaft mit den Alkoholabhängigen leben,
- sterben in Deutschland jährlich mindestens 42.000 Menschen im Zusammenhang mit Alkoholkonsum.

Diese in sich widersprüchliche und problematische Ausgangssituation soll mit Hilfe einer **Zukunftswerkstatt** – auch als Lernwerkstatt oder Kommunikationswerkstatt bezeichnet – von den Jugendlichen „bearbeitet“ werden.

Die Zukunftswerkstatt (nach Robert Jungk) wird als Instrument genutzt, sowohl um Probleme und fragwürdige Entwicklungen aufzuzeigen, als auch um Lösungsvorschläge zu erarbeiten sowie neuartige und kreative Vorstellungen und Möglichkeiten für das Leben, die Arbeitswelt oder die Umwelt zu entwerfen. Indem die Jugendlichen über „die Zukunft“ nachdenken und dabei positive, wünschenswerte und kreative Ideen für die Auseinandersetzung mit dem „Alkoholproblem“ entwickeln, können sie

- verschiedenartige Denkmethoden (inklusive, ganzheitliches und laterales Denken) anwenden,
- ihre Vorstellungskraft entfalten und
- möglicherweise eine sozialverantwortliche und „nüchterne“ Einstellung zur Droge Alkohol gewinnen.

Die Zukunftswerkstatt ist in ihren Grundsätzen „alltagsdemokratisch“, integrativ, ganzheitlich-kreativ, kommunikativ und unter Umständen auch provokativ. Darüber hinaus ist sie auch produktorientiert:

Um ihren Diskussions- und Arbeitsprozess zu veröffentlichen, bereiten die Jugendlichen die Ergebnisse ihrer „Utopie- und Realisierungsphasen“ visuell und grafisch durch Wandzeitungen, Poster, Flyer oder Plakataktionen auf.

Anregungen für den Unterricht:

Für die Zukunftswerkstatt werden mindestens vier Unterrichtsstunden benötigt. Dabei hängt es von der jeweiligen Unterrichtssituation ab, wann eine Arbeitsphase in die andere übergehen kann.

Zur Einführung in die Zukunftswerkstatt sollte die Lehrkraft einige Erläuterungen über die anzuwendenden Arbeitsweisen und Denkmethoden geben sowie auch über die Zukunftswerkstatt selbst informieren:

Robert Jungk hat in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts diese Methode erdacht, um dadurch mehr Bürgerbeteiligungen an der Zukunftsgestaltung zu erreichen (z.B. zum Problem des Ausstiegs aus der Atomenergie oder auch zu Fragen der Umweltzerstörung).

Anstelle des traditionellen linearen Denkens (Vergangenheit → Gegenwart → Zukunft) wird bei dieser Methode folgender Perspektivwechsel vorgenommen: Vergangenheit → Gegenwart ↔ Zukunft. Damit verbunden sind vor allem die folgenden drei Denkmethoden:

- Das **inklusive Denken** ist ein möglichst viele Faktoren berücksichtigendes, ein einschließendes Sowohl-als-auch-Denken, ein Denken in offenen und dynamischen Grenzen.
- Das **ganzheitliche Denken** ist ein alle drei Persönlichkeitsdimensionen – den geistigen, den emotionalen und den praktischen Bereich – umfassendes Denken, ein Denken, das möglichst viele Folgen mit bedenkt.
- Das **laterale Denken** ist ein kreatives, fantasievolles, ideenreiches Denken, ein Denken, das zwischen den Entscheidungen „Ja“ und „Nein“ auch ein „Jein“ in Erwägung zieht.

In der Regel fällt es den Jugendlichen nicht leicht, in der Kritikphase harte Kritik zu üben und dabei ihre Gefühle zu artikulieren. Auch in der Utopiephase haben viele Jugendliche zu Anfang Probleme, utopische und eigentlich „undenkbare Ideen“ zu entwickeln.

Den Jugendlichen sollte deshalb bei der Einführung immer wieder verdeutlicht werden, dass beides – hart zu kritisieren und Fantasien zu entwickeln – bei der Methode Zukunftswerkstatt nicht nur erwünscht, sondern dringend erforderlich ist, um zu interessanten Ergebnissen zu gelangen.

Im Anschluss an die Lehreinführung werden die Materialbogen **M 27.1** und **M 27.2** verteilt.

Verlauf der Zukunftswerkstatt

Begonnen wird mit der **Kritikphase**, in der ohne Bewertung Kritik, Vorbehalte, Ängste oder Unmut auf Karten/Zetteln notiert werden.

Danach werden die einzelnen Zettel mit den Kritikpunkten an die Tafel/Stellwand geheftet. Gemeinsam werden die Stichworte sortiert und zu Gruppen zusammengefasst. Für die einzelnen Themengruppen werden sodann Oberbegriffe formuliert, die die Themenschwerpunkte für die anschließende Arbeit markieren sollen.

Diese Themenschwerpunkte werden als so genannter **Themenspeicher** untereinander an der Tafel notiert. Da in der Regel eine ganze Reihe solcher Themenkreise zusammenkommen, müssen für die nachfolgende Arbeit Schwerpunkte gebildet werden. Dies erreicht die Lehrkraft dadurch, dass sie den Themenspeicher einer Punktwertung durch die Jugendlichen unterzieht. Jede Person erhält eine bestimmte Anzahl Klebepunkte (Gesamtzahl der Themenkreise geteilt durch zwei), die er/sie für die Verteilung auf seine/ihre persönlichen Favoriten verwenden soll.

Schema eines Themenspeichers

Themenkreise	Punktwertung
Thema 1	◆◆◆
Thema 2	
Thema 3	◆

Die Jugendlichen müssen an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass diejenigen Themen, die die meisten Punkte erhalten, in der anschließenden Utopiephase bearbeitet werden. Je nach Anzahl der Gruppen [je 4 – 6 Teilnehmer und Teilnehmerinnen] werden schließlich die ausgewählten Themenkreise festgelegt und auf die Gruppen verteilt.

Die Jugendlichen erhalten danach den Materialbogen **M 27.3**. Die Lehrkraft sollte für die Dauer der nun folgenden **Utopiephase**, die auch die Ausgestaltung der Ergebnisdarstellung und das Vortragen der Ergebnisse mit einschließt, eine Zeitvorgabe machen (z.B. 90 Minuten).

Schließlich stellen die Gruppen der Reihe nach ihre utopischen Entwürfe vor, die Poster werden dazu an die Wand geheftet.

Anschließend beginnt die **Realisierungsphase**, in der die Arbeitsgruppen Wege und Strategien zur Umsetzung ihrer utopischen Entwürfe entwickeln sollen. Die Lehrkraft händigt den Gruppen hierzu den Materialbogen **M 27.4** aus.

Nach Beendigung der Realisierungsphase stellen die einzelnen Gruppen ihre Realisierungsvorschläge vor, die ebenfalls als Papiere an die Wand geheftet werden. Gemeinsam wird diskutiert, welche Ideen möglicherweise Aussicht auf Erfolg haben.

In der abschließenden **Nachbereitungsphase** sollte die Umsetzbarkeit der verschiedenen Vorschläge diskutiert und ein „Rückblick“ auf die „heutige Lage“ vorgenommen werden. Was kann der Einzelne, die Gruppe, die Schule, die Gemeinde, die Verwaltung, die Regierung bei der Lösung des Alkoholproblems tun? Vielleicht kann gemeinsam ein Handlungskatalog aufgestellt werden, der an die örtliche Presse, den Rundfunk oder die Gemeindeverwaltung geschickt wird. Abschließend sollte die Lehrkraft noch eine Diskussion über die Bewertung der Zukunftswerkstatt durch die Jugendlichen anstoßen, z.B. mit folgenden Fragen:

- Was wurde geschafft?
- Was lief gut/schlecht?
- Was fehlte?

Alkohol - auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?

Alkohol ist in Deutschland ein „normales“ Genussmittel. Alkohol ist fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens dazu. Doch viele der folgenden Daten und Fakten ergeben für manchen ein fragwürdiges Bild, was die gesellschaftliche Bedeutung des Alkohols betrifft:

- So wird in Deutschland seit Alters her bei Festen, Feiern oder Zusammenkünften aller Art Alkohol konsumiert. Für mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist dabei ein Verzicht auf alkoholische Getränke „undenkbar“.
- Nahezu alle Jugendlichen haben Erfahrungen mit Alkohol.
- Das Jugendschutzgesetz „endet“ in vielen Supermärkten, da Jugendliche unter 16 Jahren häufig ohne Probleme alkoholische Getränke erwerben können.
- Mindestens 1,65 Millionen Menschen sind in Deutschland alkoholabhängig, weitere 3,4 Millionen sind ehemalige Alkoholabhängige und 6 Millionen sind von der Alkoholsucht indirekt betroffen (so genannte Co-Alkoholiker), da sie in enger Gemeinschaft mit den Alkoholabhängigen leben.
- 10 – 15 % aller Krankenhausaufenthalte haben ihre Ursache in alkoholbedingten Folgeerkrankungen.
- Bis zu 30 % aller Arbeitsunfälle ereignen sich unter Alkoholeinwirkung.
- Im Jahre 1999 passierten 96.000 Straftaten unter Alkoholeinfluss, darunter gefährliche Körperverletzung, Totschlag, Vergewaltigungen, Mord, Raub, Sachbeschädigung.
- Jährlich sterben mindestens 42.000 Menschen, deren Tod direkt (zum Beispiel durch Alkoholmissbrauch) oder indirekt (zum Beispiel verursacht durch einen unter Alkoholeinfluss stehenden Autofahrer) in Verbindung mit Alkoholkonsum steht.
- Alle fünf Minuten wird im Werbefernsehen über die angeblich positive Wirkung alkoholischer Getränke berichtet.
- An jedem Tropfen Alkohol ist der Staat durch Steuereinnahmen beteiligt, z.B. im Jahre 2001 rund 3,4 Mrd. €. Der volkswirtschaftliche Schaden durch alkoholbedingte Sterblichkeit und Krankheit beträgt demgegenüber rund 20,6 Mrd. €.

Angenommen den Fall, Alkohol käme heute als gänzlich neue Designer-Droge auf den Markt, würde diese Droge dann aufgrund ihrer gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen verboten werden?

Diese Frage soll von euch in einer **Zukunftswerkstatt** untersucht werden. Mit der Methode der Zukunftswerkstatt lässt sich ein gemeinsamer Blick in die Zukunft ermöglichen. Dabei soll es vor allem um folgende Leitfrage gehen:

„Welche Maßnahmen sollen in unserer Gesellschaft unternommen werden, um bei Jugendlichen wie Erwachsenen eine kritische Einstellung zum Alkoholtrinken und zum kontrollierten Umgang mit alkoholischen Getränken zu erreichen?“

MATERIALBOGEN 27.2

Alkohol - auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?

Wie eine Zukunftswerkstatt abläuft

In einer „Zukunftswerkstatt“ lassen sich folgende Arbeitsphasen unterscheiden:

- die Kritikphase,
- die Utopiephase und
- die Realisierungsphase.

In der **Kritikphase** geht es um folgende Fragen:

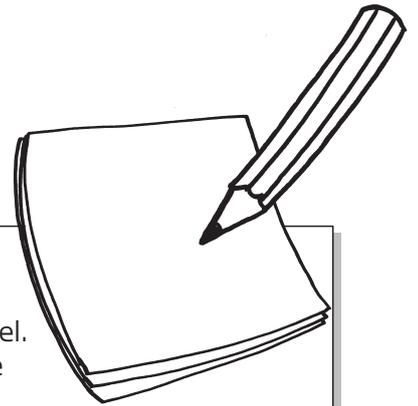
Welche Probleme, Sachzwänge und Widerstände seht ihr, die einer kritischen Einstellung zum Alkoholtrinken und einem kontrollierten Umgang mit alkoholischen Getränken im Wege stehen?

- Was kritisiert ihr?
- Was empört euch?
- Was stört euch?
- Was bedrückt euch?

Habt keine Vorbehalte, zeigt eure Gefühle, sprecht die Probleme in aller Deutlichkeit an!

In einer **ersten Arbeitsrunde** schreibt jede(r) für sich auf einem Zettel auf, was ihr/ihm alles an Kritik einfällt. Verwendet für jeden neuen Kritikpunkt einen neuen Zettel. Schreibt gut lesbar in Druckbuchstaben! (Jeder Buchstabe sollte mindestens 1,5 cm groß sein.)

Die **Auswertung** dieser Kritikphase findet anschließend **im Plenum** statt!



Alkohol - auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?

In der **Utopiephase** geht es um Folgendes:

- Ihr beschreibt nun gemeinsam zu einem **Themenschwerpunkt**, was **wünschenswert** ist (und nicht, was passieren könnte!).
 - Denkt das Udenkbare! Alles ist möglich und machbar!
 - Formuliert die Kritikpunkte um, so dass sie positiv bzw. utopisch werden!
 - Erträumt Visionen!
 - Entwickelt Fantasien!
 - Seid kreativ in euren Ideen!
 - Formuliert Ideen und Träume!
- Wenn ihr eure Utopien entworfen habt, solltet ihr überlegen, wie ihr eure **Ideen anderen überzeugend vermitteln** könnt.
Gestaltet zum Beispiel mit euren Materialien ein oder mehrere **Poster!**
- Stellt eure **Arbeitsergebnisse** dem Plenum vor.



Alkohol - auch in Zukunft „Droge Nummer 1“?

In der **Realisierungsphase** kommt es darauf an!

Jetzt schlägt die Stunde der Wahrheit!

Was lässt sich von euren Ideen

- kurzfristig,
- mittelfristig,
- langfristig realisieren?

Denkt bei der **schriftlichen Formulierung eurer Vorschläge** auch an Folgendes:

- Wo gibt es Überschneidungen oder Verbindungen zu anderen Gruppen?
- Mit wem (Personen, Einrichtungen) sollte Kontakt aufgenommen werden?
- Versucht, Verbündete zu benennen und zu finden!
- Soll die Öffentlichkeit mit einbezogen werden?
- Wie sollte konkret vorgegangen werden?
- Kleine Schritte sind erfolgreicher als große!
- Welche Hindernisse bestehen?
- Von welcher Zeitplanung geht ihr aus?

Stellt nun euren schriftlichen Katalog von Realisierungsvorschlägen zusammen und stellt ihn dem Plenum vor.

5. Literaturhinweise

Gesundheit - Sucht - Drogen - Prävention

Bengel, J./Strittmatter, R./Willmann, H.: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 6. Köln 1998

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2004. Eine Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln 2004

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Bekanntheit, Kauf und Konsum von Alcopops bei Jugendlichen. Eine Repräsentativbefragung bei Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren. Köln 2003

Im Internet unter:

http://www.bzga.de/bzga_stat/studien/material/Alcopops_Jugendliche.pdf

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Rauchen. Materialien für Suchtprävention in den Klassen 5 – 10. Köln 2003

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg.):* Jahrbuch Sucht (diverse Jahrgänge). Geesthacht

* ehemals Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Flammer, A./Alsaker, F. D.: Entwicklungspsychologie der Adoleszenz. Die Erschließung innerer und äußerer Welten Jugendlicher. Bern/Göttingen/Toronto/Seattle 2002

Gastpar, M./Mann, K./Rommelspacher, H. (Hg.): Lehrbuch der Suchterkrankungen. Stuttgart 1999

Hurrelmann, K./Klocke, A./Melzer, W./Ravens-Sieberer, U. (Hg.): Jugendgesundheitssurvey. Weinheim und München 2003

Kuntz, H.: Der rote Faden in der Sucht. Weinheim 2000

Oerter, R./Montada, L. (Hg.): Entwicklungspsychologie. Weinheim/Basel/Berlin 2002

Schmidt, B./Hurrelmann, K.: Präventive Sucht- und Drogenpolitik. Opladen 2000

Unterricht Biologie, Themenheft Sucht, Januar 2003

Alkohol - Alkoholmissbrauch - Alkoholabhängigkeit

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Alkohol in der Schwangerschaft. Reihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 17. Köln 2002

Feuerlein, W./Küfner, H./Soyka, M.: Alkoholismus, Missbrauch und Abhängigkeit: Entstehung – Folgen – Therapie. Stuttgart 1998

Glatt, M.: Der Alkoholiker und die Hilfe, die er braucht. Wien 1976

Jellinek, E.: Alcoholism, a genus and some of its species, in: CMAJ 83 1960, 1341

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (Hg.): Schule gegen Drogen. Potsdam 2001

Remschmidt, H.: Alkoholabhängigkeit bei jungen Menschen: Deutsches Ärzteblatt. Band 99, 2002, Heft 12, S. A 787–S. A 792

v. Singer, M./Teyssen, S. (Hg.): Kompendium Alkohol. Berlin/Heidelberg 2002

Spittler, H.: Alkohol – die Droge Nr. 1, in: N. Bartsch/H. Knigge/Ilner (Hg.): Sucht und Erziehung, Band 1: Sucht und Schule. Weinheim und Basel 1995², S. 69–82

Soyka, M.: Die Alkoholkrankheit – Diagnose und Therapie. Weinheim 1995

Soyka, M.: Drogen- und Medikamentenabhängigkeit. Stuttgart 1998

Wissenschaftliches Kuratorium der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. (Hg.): Alkoholabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe, Band 1. Hamm 2003

Internet-Adressen

<http://www.drogen-wissen.de>

<http://www.drugcom.de>

<http://www.alkohol-lexikon.de>

<http://www.consejo.de>

<http://www.anonyme-alkoholiker.at>

6. Medien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- Der Film „Trocken“ porträtiert zwei junge Männer mit ihren unterschiedlichen Alkoholkarrieren. In Selbstaussagen und mit Bildern aus der Vergangenheit rekonstruieren sie Stationen ihrer Lebensgeschichte. Dabei wird erkennbar, welche Rolle Alkohol und andere Drogen in ihrem Leben spielten und wie es ihnen gelang, trocken zu werden. Das als Lehrerhandreichung konzipierte Begleitheft macht die Aufgabenbereiche zeitgemäßer Suchtprävention deutlich und liefert im Anschluss an eine kurze Filmanalyse durch Leitfragen zum Film Gesprächsanstöße sowie Handlungsvorschläge für den Einsatz im Unterricht. Das Video (VHS/30 Min.) kann bei allen Landes-, Kreis- und Stadtbildstellen, Landesfilmdiensten sowie bei den evangelischen und katholischen Medienzentralen und dem Deutschen Filmzentrum ausgeliehen werden. Darüber hinaus kann die VHS-Kassette incl. Filmbegleitheft gegen eine Schutzgebühr von 8,- € unter den Bestell-Nummern 99 461 000 / 99 461 001 von der BZgA, 51101 Köln, erworben werden.

- Die Broschüre „Alles klar?! – Tipps und Informationen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol“ zeigt den Lesern zahlreiche Möglichkeiten, ihr eigenes Trinkverhalten zu überprüfen und einzuschätzen. Sie werden über kritische Konsummengen und über den Alkoholgehalt unterschiedlicher alkoholischer Getränke informiert. Für die unterschiedlichen Konsummuster werden spezifische Empfehlungen gegeben und Trinkregeln vorgeschlagen. Darüber hinaus beinhaltet die Broschüre Informationen zur Selbsthilfe und gibt Hinweise auf Beratungs- und Hilfsangebote. Sie ist unter der Bestell-Nummer 32 010 000 kostenlos erhältlich bei der BZgA, 51101 Köln.

- „Alkoholfrei leben?! – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen“
 Die Überwindung von Missbrauch und Abhängigkeit ist nicht einfach, doch zu wenige wissen, wie verschieden die Wege zur Überwindung sind und wie flexibel das bestehende Hilfsangebot genutzt werden kann. Die Broschüre beschreibt die Vielfalt der Hilfen, lässt in Beratung und Therapie Tätige zu Wort kommen und enthält Berichte von Menschen, die das Problem Alkohol überwunden haben. Sie ist unter der Bestell-Nummer 32 011 000 kostenlos erhältlich bei der BZgA, 51101 Köln.

- Die Materialien zur Suchtprävention der BZgA sind in einer eigenen Medienübersicht enthalten. Diese kann mit der Bestell-Nummer 33 110 100 per Post (BZgA, 51101 Köln), Fax (02 21/89 92-257) oder E-Mail (order@bzga.de) bei der BZgA angefordert werden. Außerdem steht die Medienübersicht zur Suchtprävention als pdf-Datei im Internet zur Verfügung unter www.bzga.de/bzga_stat/pdf/33110100.pdf. Die einzelnen Materialien der BZgA zur Suchtprävention werden auch auf der Website der BZgA beschrieben (www.bzga.de, Buttons „Suchtprävention“ und „Infomaterialien“).

- Alle Unterrichtsmaterialien der BZgA zur Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung in der Schule werden in einer speziellen Medienübersicht beschrieben. Diese kann mit der Bestell-Nummer 20 000 002 per Post (BZgA, 51101 Köln), Fax (02 21/89 92-257) oder E-Mail (order@bzga.de) bei der BZgA angefordert werden. Eine Übersicht der Unterrichtsmaterialien ist auch im Internet einsehbar unter www.bzga.de, Button „Gesundheit und Schule“.

- Aktuelle Studien können auf der Website der BZgA eingesehen werden unter www.bzga.de/bzga_stat/studien/daten/stud.htm:
 1. Bekanntheit, Kauf und Konsum von Alkopops in der Bundesrepublik Deutschland 2003. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung (pdf-Version 78 kb)
 2. Bekanntheit, Kauf und Konsum von Alkopops bei Jugendlichen 2003. Ergebnisse einer Repräsentativbefragung bei Jugendlichen im Alter von 14 – 17 Jahren (pdf-Version 63 kb)
 3. Drogenaffinität Jugendlicher in der BRD 2004. Eine Wiederholungsbefragung der BZgA Köln 2004
 4. Drogenaffinität Jugendlicher in der BRD 2001

- www.bist-du-staerker-als-alkohol.de ist ein Internetportal, das über Wirkungen, Risiken und Gefährdungen übermäßigen Alkoholkonsums informiert und zur Diskussion über das Thema Alkohol anregen soll. Es will motivieren, sich mit dem eigenen Konsum von alkoholischen Getränken auseinander zu setzen und soll zu einem möglichst risikoarmen Alkoholkonsum anleiten. Die Schwerpunkte der Website liegen auf:
 - Wirkungen des Alkoholkonsums
 - gesundheitliche Folgen des Alkoholkonsums
 - Alkohol und Straßenverkehr
 - Alkohol und Sexualität
 - Tests zur Selbstüberprüfung des eigenen Trinkverhaltens
 - Informationen zur Sommerkampagne „Bist du stärker als Alkohol!“ und Beschreibungen des Kampagnenmaterials

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

ISBN 3-**933191**-94-7

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln