



Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe
mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung

Alkohol und Rausch – zwischen Risiken und dem Wunsch nach Entgrenzung¹

Heranwachsende berichten immer häufiger davon, Alkoholräusche erlebt zu haben – auch mehrfach. Die Risiken, die damit zusammenhängen, werden oft falsch eingeschätzt. Einerseits sind strukturelle Massnahmen, welche die Erhältlichkeit von Alkohol einschränken, für die Prävention wichtig – insbesondere die Preispolitik und das Durchsetzen der Bestimmungen des Jugendschutzes. Aber auch im Schulunterricht kann man zur Prävention von Rauschtrinken beitragen, indem man die Jugendlichen hinsichtlich der Risiken sensibilisiert und mit ihnen über Motive und Ursachen für Alkoholräusche diskutiert.

Inhalt dieses Lehrmittels:

- Was ist ein Rausch?
Was ist ein Alkoholrausch?
- Die Phasen eines Alkoholrausches
- Einige Zahlen: Alkoholräusche bei Jugendlichen und Erwachsenen
- Die Suche nach Rausch
- Risiken von Alkoholräuschen
- Vier Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung

¹ etwas entgrenzen: etwas aus seinen Grenzen, aus der Begrenztheit befreien, lösen;
sich entgrenzen: sich aus den Grenzen der (physischen) Existenz befreien. (Wahrig, Deutsches Wörterbuch, 2000)

Was ist ein Rausch?

„**Rausch** <m. 1u> meist mit Traurigkeit oder Heiterkeit verbundene Benebelung der Sinne als Folge von Alkoholgenuss; <fig.> überwältigendes Glücksgefühl, überwältigende Begeisterung...“ (Wahrig, Deutsches Wörterbuch, 2000).

„**Rausch**: Vorübergehender psychischer Zustand, der durch die Einnahme bestimmter Stoffe wie Alkohol und Drogen erzeugt werden kann. Die Qualität des Erlebens ist eingeschränkt, einschliesslich des Gefühlserlebens. Zudem ist die Steuerungsfähigkeit im Rausch eingeschränkt“ (van Treeck, Drogen- und Suchtlexikon, 2004).

Die Sprache benutzt den Begriff „Rausch“ in verschiedensten Zusammenhängen: Kaufrausch, Liebesrausch, Machtrausch, Tanzrausch, Geldrausch, Geschwindigkeitsrausch etc. Meistens bezeichnet man mit Rausch aber einen Zustand einer mehr oder weniger ausgeprägten Bewusstseinsstörung, der durch Alkohol oder andere Drogen verursacht wird. Die Sinneswahrnehmungen und das Verhalten verändern sich. Aber nicht nur der Konsum von Alkohol und anderen Drogen, sondern auch die Ausschüttung körpereigener Substanzen kann ein Rauscherleben bewirken, wie z.B. bei Bungee-Jumping, Ausdauersport, Tanzen, Fasten etc.

Der Alkoholrausch in der Wissenschaft

In der Wissenschaft bezeichnet der Begriff Rauschtrinken einen übermässigen Alkoholkonsum, der zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führt. Anzeichen sind verminderte Reaktions-, Urteils- und Kontrollfähigkeit sowie Konzentrations- und Koordinationsschwierigkeiten. Auch wenn diese Symptome subjektiv nicht unbedingt von allen wahrgenommen werden, liegen bei Erwachsenen nach dem Konsum von vier bis fünf Gläsern Alkohol medizinisch gesehen ein Rausch und eine Vergiftung vor. Bei Kindern und Jugendlichen ist dies bereits nach viel kleineren Konsummengen der Fall.

Die Blutalkoholkonzentration (in Promille gemessen) kann nur ein ungefährer Anhaltspunkt für die Bestimmung eines Rausches sein. Weil die Wirkung von Alkohol von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, kann man sich nicht nur auf dieses Kriterium stützen. Das Heft 2 der vorliegenden Reihe („Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau“) informiert detailliert über die psychischen und körperlichen Wirkungen von Alkohol und darüber, wie Promillewerte berechnet werden.

Im nächsten Kapitel werden die verschiedenen Phasen des Alkoholrausches beschrieben. Die Promillewerte, die zu den beschriebenen Symptomen führen, sind individuell unterschiedlich.

Die Phasen eines Alkoholrausches

Ein Alkoholrausch weist verschiedene typische Phasen auf, welche fließend ineinander über gehen. Hört jemand zu einem bestimmten Zeitpunkt zu trinken auf, kehren Körper und Gehirn langsam wieder in ihren Normalzustand zurück. Wer immer weiter trinkt, wird alle diese Phasen durchlaufen.

Euphorie: Die ersten Wirkungen sind angenehm, typischerweise fühlt man sich lockerer und entspannt. Bei steigendem Alkoholpegel verliert die Person Hemmungen: Je alkoholisiert, desto mehr wagt sie, Dinge zu tun und zu sagen, die sie normalerweise nicht sagen und tun würde. Während dieser Phase überschätzen die Konsumierenden bereits ihre Fähigkeiten. Die meisten, die einen Alkoholrausch erleben wollen, suchen diesen Zustand. Allerdings ist es oft schwierig, diese Phase nicht zu übertreten, weil die Wirkung des Alkohols die Kontrolle über den Konsum bereits erschwert.

Eigentlicher Rausch: Der Verlust von Hemmungen nimmt zu und bringt Verhaltensweisen mit sich, die

oft Grenzen überschreiten lassen und für andere unangenehm werden. Die Trinkenden haben häufig ein übersteigertes Selbstwertgefühl und überschätzen die eigenen Fähigkeiten. Die Konsumierenden werden launischer, verhalten sich manchmal aggressiv oder ziehen sich zurück. Es kann zu Verwirrung, zu einer Störung des Orientierungssinnes und zu unkoordinierten Handlungen kommen. Die Sprache wird undeutlich. Manchmal zeigen sich auch erste Anzeichen von Schläfrigkeit. Übelkeit und Erbrechen sind möglich.

Benommenheit und Betäubtheit: Diese Phase zeichnet sich durch eine schwere Beeinträchtigung von Sprache und Motorik aus. Die Reaktionsfähigkeit ist praktisch verloren, es besteht geistige Verwirrung, und häufig kommt es zu Erbrechen. Diese Phase führt letztlich zu einem Tiefschlaf, welcher gleichzeitig der Beginn der nächsten Phase ist.

Koma: Die Betroffenen verlieren das Bewusstsein. Die Körpertemperatur sinkt, es kommt zu unkontrollierten Ausscheidungen. Atemlähmung und Tod sind möglich.

Einige Zahlen

Folgende Tabelle zeigt, wie häufig Schweizer Jugendliche innerhalb von 30 Tagen fünf oder mehr Gläser Alkohol zu einer Gelegenheit getrunken haben.

Fünf oder mehr alkoholische Getränke hintereinander zu trinken bedeutet bei Jugendlichen in diesem Alter stark betrunken zu sein.

Rauschtrinken ist übrigens nicht nur ein Jugendphänomen! In der Schweiz gibt es mehr als 900'000 Rauschtrinkende bei den 15 bis 74 jährigen. Von Rauschtrinken spricht man in der internationalen Alkoholforschung, wenn Männer fünf Standardgläser Alkoholisches oder mehr zu einer Gelegenheit trinken und Frauen vier Gläser oder mehr – und das mindestens zweimal im Monat.

Tabelle: Alkoholkonsum von 5 oder mehr Gläsern Alkohol (1 Glas = etwa 12 – 15 Gramm reiner Alkohol) pro Gelegenheit in den letzten 30 Tagen, Angaben in Prozent

		13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre
Jungen	Nie	83,9	77,5	59,9	52,0
	1 – 2 Mal	12,0	15,7	26,2	30,2
	3 Mal und häufiger	4,1	6,8	13,9	17,8
Mädchen	Nie	87,6	82,6	69,8	70,4
	1 – 2 Mal	9,6	13,2	22,7	21,5
	3 Mal und häufiger	2,8	4,1	7,5	8,1
Total	Nie	85,9	80,2	64,8	61,5
	1 – 2 Mal	10,8	14,4	24,4	25,7
	3 Mal und häufiger	3,4	5,4	10,7	12,8

Quelle: Studie ESPAD, SFA, 2007

Die Suche nach Rausch

In der Geschichte

Die Suche nach Rausch, dem „anderen Zustand“, zieht sich durch die ganze Menschheitsgeschichte. Schon vor Tausenden von Jahren kannten und suchten die Menschen Rauschzustände – mit oder ohne psychoaktiv wirkenden Stoffen. Häufig waren Rausche Bestandteil kultischer Handlungen, dienten der Kontaktaufnahme zu einer Gottheit und dem Erkenntnisgewinn für die Gemeinschaft. Solche Rausche fanden in einem zeitlich und räumlich begrenzten Rahmen statt. Manchmal waren sie nur bestimmten Personen vorbehalten.

Als die Menschen mit der industriellen Herstellung von Alkohol und anderen Drogen begannen, ging der Zusammenhang zwischen Drogenkonsum und gesellschaftlichen Ritualen und Strukturen mehr und mehr verloren. Erst seit diesen Veränderungen kennt man grössere Probleme wegen Rauschzuständen und ausuferndem Konsum. Die Obrigkeiten versuchten im Lauf der Geschichte mehrmals, diese Probleme mit Verboten einzugrenzen, jedoch ohne grossen Erfolg.

Der Wunsch nach Rauscherlebnissen und nach Entgrenzung lässt sich nicht einfach unterdrücken, denn er entspricht einer Realität und wahrscheinlich sogar einem Bedürfnis vieler Menschen: Der Körper von höher entwickelten Lebewesen produziert selbst Substanzen, die Rauschzustände auslösen können (z.B. Endorphine). Dies kann als Hinweis darauf gedeutet werden, dass wir Rauschzustände auch „brauchen“. Wenn sich Menschen und andere höhere Lebewesen im Sinn der Natur verhalten und ihren Grundbedürfnissen wie dem Essen und der Fortpflanzung nachgehen, schüttet der Körper Endorphine aus, die Glücksgefühle erzeugen.

Der Wunsch nach Rausch und Entgrenzung ist verständlich. Aber man muss danach fragen, wie solche Bedürfnisse befriedigt werden können, ohne zu grosse Risiken einzugehen und welche Rolle der Alkohol dabei spielt.

Was steckt dahinter? Motive und Bedürfnisse

Bei einem Alkoholkonsum ist ein Rausch nicht zwangsläufig gegeben und wird auch nicht immer gesucht. Bei einem Glas Wein zum Essen steht eher das kulinarische Erlebnis im Vordergrund. Wenn Alkohol bewusst als Rauschmittel eingesetzt wird, können verschiedene Motive oder Bedürfnisse dahinter stecken.

- **Die Neugier oder Experimentierfreude** steht bei einem Konsumeinstieg im Vordergrund. Das Ausprobieren wollen, „wie das so ist, wenn man berauscht ist“, ist für manche ein Grund, sich zu

betrinken, genauso wie das Experimentieren mit Mengen, Alkoholsorten und Wirkungen („wie viel braucht es, bis...“).

- **Das Gruppenerlebnis, der Gruppendruck** („die anderen tun es auch“) oder normative **Vorstellungen** („es gehört einfach zu einem Fest“; „richtige Jungs können das vertragen“) können auch dazu beitragen, sich zu berauschen.
- Wenn man die Erfahrung eines Rausches gemacht hat und weiss, wie sich ein solcher anfühlt, kann es auch sein, dass dieser Zustand gezielt gesucht wird, um bestimmte Effekte zu spüren: **Der Wunsch, fröhlich zu sein, Stress und Probleme auszuschalten oder Hemmungen abzubauen** sind Motive, die eine Rolle spielen können. Manche getrauen sich dann zum Beispiel eher, Dinge zu tun, für die sie im nüchternen Zustand nicht mutig genug sind (z.B. jemanden ansprechen, intime Kontakte haben etc.).

Konsummotive haben einen Zusammenhang mit Konsummustern. Je nach Konsummotiv sind die Risiken unterschiedlich: Wenn ein Alkoholrausch gesucht wird, um bei einer besonderen Gelegenheit mit anderen zusammen „einen drauf zu machen“, beinhaltet das vor allem unmittelbare Risiken (Unfallgefahr, Alkoholvergiftung etc.). Diese unmittelbaren Risiken bestehen auch dann, wenn ein Rausch gesucht wird, um sich z.B. zu entlasten oder um Probleme zu vergessen. Bei Motiven der Entlastung und des vergessen Wollens ist aber zudem das Risiko erhöht, dass dieses „Hilfsmittel“ immer häufiger eingesetzt wird, um sich besser zu fühlen. Je häufiger konsumiert wird, desto eher kann sich eine Gewohnheit und letztlich gar eine Abhängigkeit entwickeln.

Ungewollter Rausch

Auch wenn viele Jugendliche, die Alkoholräusche erleben, diese wahrscheinlich bewusst herbeigeführt haben: Nicht alle, die einen Rausch erleben, haben ihn auch wirklich gewollt! Bei Alkohol hat man die Grenze zum Rausch unter Umständen schneller überschritten, als man denkt, und man verliert die Kontrolle, ohne dass man es eigentlich wollte. Eine der Ursachen für Alkoholräusche liegt gerade bei Jugendlichen nicht selten auch darin, dass sie in der Einschätzung der Alkoholwirkung unerfahren sind.

Über Ursachen und Motive von Alkoholräuschen sprechen

Es ist keine einfache Sache, darüber zu diskutieren, warum sich Jugendliche (und Erwachsene) betrinken. Das hängt vor allem damit zusammen, dass gewisse Motive – auch wenn sie reell sind – nur schlecht zu einem positiven Selbstbild passen: Wer gibt schon gerne zu, sich zu berauschen, um sich etwas zu getrauen oder um einer Gruppe anzugehören?

Wenn man mit Heranwachsenden über Ursachen und Motive des Alkoholkonsums spricht, geht es nicht darum, sie davon überzeugen zu wollen, auch sie würden solchen Motiven unterliegen. In der Auseinandersetzung in der Klasse geht es vor allem darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass solche Motive eine Rolle spielen können – unabhängig davon, ob sich die einzelnen damit identifizieren wollen oder können.

Alternativen finden

Die Motive, die zu einem Alkoholkonsum führen können, mögen häufig nachvollziehbar sein. Das Mittel zur Befriedigung dieser Bedürfnisse allerdings muss hinterfragt werden! In der Auseinandersetzung mit Motiven und Ursachen für ein Verhalten ist es immer wichtig, nach Alternativen zu suchen: Wie kann man diese Bedürfnisse anders befriedigen? Problematisch an einem Substanzenkonsum ist nämlich neben den möglichen Gesundheitsschädigungen insbesondere, dass man sich belohnt fühlt, ohne etwas dafür getan zu haben. Das ist verlockend, aber gefährlich, kann es doch dazu führen, immer häufiger diesen Weg zu gehen. Durch den Konsum entstehen weitere Probleme, z.B. in der Schule oder im sozialen Umfeld, und zudem werden viele Gelegenheiten verpasst, Stressbewältigungs- und andere Kompetenzen aufzubauen oder zu üben.

Konkret bedeutet die Suche nach Alternativen, dass man Antworten auf Fragen findet wie z.B.:

- **Was tun, wenn ich mal ausflippen möchte?**
Zum Beispiel: tanzen, mit anderen ausgehen etc.
- **Wie kann ich mich gehen lassen, mich etwas getrauen?**
Hier spielt der „Blick der anderen“ eine wichtige Rolle. Deswegen sind Dinge wie Vertrauen, Toleranz, Akzeptanz, Vorurteilsfreiheit etc. sicher wichtig, aber auch individuelle Ressourcen wie Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Eigenständigkeit etc.
- **Wie kann ich mich anderen zugehörig fühlen?**
Auch hier geht es um gruppenspezifische Bedingungen wie Vertrauen, Toleranz etc. Ein Gruppengefühl, eine Zugehörigkeit hängt aber auch mit den Inhalten und dem Ziel einer Gruppe zusammen: Welche Tätigkeiten, Eigenschaften verbinden die Mitglieder?
- **Was kann ich tun, wenn mich etwas belastet?**
Alkohol wird ein Problem oder eine Belastung nicht auflösen. Je nach Belastung müssen unterschiedliche Wege der Entlastung gewählt werden. Manchmal findet man selbst Wege, manchmal sind es Freunde, die weiterhelfen. Unter Umständen müssen Fachpersonen beigezogen werden, die Unterstützung bieten und mithelfen, dass es wieder besser geht.



Risiken von Alkoholräschen

Nach der positiv erlebten, entspannten Phase des Wohlbefindens kommt es mit steigendem Konsum relativ bald zu verschiedenen Alkoholwirkungen, die Risiken bergen:

- Nach reichlichem Alkoholkonsum fühlt man sich oft schlecht und am Morgen danach erwacht man mit einem **Kater**.
- Der Kontrollverlust kann zu Risikoverhaltensweisen führen, insbesondere zu Gewalt, zu ungeschütztem oder ungewolltem Geschlechtsverkehr etc.
- Die **Beeinträchtigung von Fähigkeiten** wie etwa von Reaktionsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit oder Koordination können zu Unfällen z.B. im Strassenverkehr führen (vgl. Heft 3 dieser Reihe: „Alkohol im Strassenverkehr – Risiken erkennen und Verhalten anpassen“).
- Meistens bringt man vor allem den regelmässigen, chronischen Überkonsum von Alkohol in Zusammenhang mit **körperlichen Schädigungen** – so z.B. von Herzproblemen oder Hirnschädigungen. In neuerer Zeit mehren sich Erkenntnisse, dass auch punktuelles Rauschtrinken chronische negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, z.B. auf das Herz, die Herzgefässe und das Gehirn.
- Eine hohe Alkoholisiertheit kann zu akuten schwerwiegenden **körperlichen Problemen** führen, die unter Umständen tödlich enden. „Schwer“ ist eine Alkoholvergiftung dann, wenn es z.B. zu Erbrechen, Koma, Atemhemmung oder -lähmung kommt (vgl. auch Heft 2 dieser Reihe: „Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau“). Von einer Alkoholvergiftung sprechen Mediziner aber nicht erst bei lebensbedrohlichen Zuständen. Schon leichte Funktions- und Reaktionsprobleme, nach Alkohol riechender Atem oder leichte Koordinationsstörungen sind Symptome einer leichten Alkoholvergiftung.

Je mehr und je schneller eine Person trinkt, je weniger sie wiegt und an Alkohol gewöhnt ist, desto schwerwiegender verläuft eine Alkoholvergiftung. Bei Kindern und Jugendlichen liegen die gefährlichen Mengen deutlich niedriger als bei Erwachsenen. In Schweizer Spitälern wurden im Jahr 2007 etwa 1700 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren wegen „akuter Intoxikation“ durch Alkohol (Hauptdiagnose) behandelt.

Tödlich kann eine Alkoholvergiftung einerseits dadurch enden, dass eine Atemlähmung, ein Herzversagen oder ein Kreislaufstillstand eintritt. Andererseits sind auch indirekte Todesursachen möglich, so z.B. Ersticken an Erbrochenem, Erfrieren oder Unfälle.

- Je früher Jugendliche beginnen, regelmässig Alkohol zu trinken und je häufiger sie Rauscherfahrungen haben, desto grösser ist das Risiko, später im Leben Alkoholprobleme zu entwickeln.

„Ich hatte schon Probleme...“

Laut der Studie ESPAD (SFA, 2007) sind sich rauschtrinkende Jugendliche bewusst, dass ihr Konsum in der Vergangenheit schon zu Problemen geführt hat. Im Vergleich mit Jugendlichen, die zwar Alkohol konsumieren, aber nicht rauschtrinken, berichteten mehr rauschtrinkende Heranwachsende von konsumbedingten Problemen in Zusammenhang mit **Aggressionen und Unfällen** („Zank oder Streit“, „Balgerei oder Kampf“, „Unfall oder Verletzung“), von **sozialen Problemen** („Beziehung mit Eltern“, „Beziehung mit Freunden“, „Beziehung zu Lehrpersonen“, „Probleme mit der Polizei“) und von **Risikoverhalten in sexuellen Beziehungen** („Sex bereut am nächsten Tag“, „Sex ohne Kondom“).

Auch das Umfeld erlebt Auswirkungen

Eine Studie aus den USA hat gezeigt, dass auch Schüler/-innen, die keinen Alkohol konsumieren oder nicht punktuell exzessiv konsumieren, negative Auswirkungen von Rauschtrinken erleben. So berichten sie z.B. von Beschimpfungen, Beleidigungen, Gestossenwerden, Geschlagenwerden und von sexueller Belästigung durch Alkoholisierte, und davon, dass sie sich schon um alkoholisierte Mitschülerinnen und -schüler kümmern mussten.

Risiken vermindern

Das Ziel der Prävention sollte sein, dass Jugendliche unter 16 Jahren keinen und ältere Jugendliche wenig und nur gelegentlich Alkohol konsumieren. Tatsächlich konsumieren aber viele Jugendliche regelmässig Alkohol und viele konsumieren auch punktuell übermässig (Rauschtrinken). Tipps zur Reduktion des Rauschrisikos können also auch für Jugendliche interessant sein. Kommt dieses Thema in einer Diskussion zu Alkoholräuschen auf, können folgende Informationen als Anhaltspunkte dienen:

Es gibt keine Mittel, den Abbau von Alkohol effizient zu beschleunigen und einen Rausch schneller los zu werden. Da hilft nur die Zeit! (Informationen zum Abbau von Alkohol finden Sie im Heft 2 dieser Reihe: „Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau“). Aber man kann das Risiko einen Rausch zu kriegen reduzieren:

- Nicht auf leeren Magen trinken
- Durst mit nichtalkoholischen Getränken löschen
- Langsam trinken
- Zwischendurch Nichtalkoholisches trinken
- Den Trinkrhythmus selbst bestimmen (sich nicht vom Trinktempo der anderen anstecken lassen, vor dem Nachschenken immer zuerst austrinken, um die Trinkmenge besser abschätzen zu können etc.)
- Bei Alcopops muss man noch mehr aufpassen: Zucker und Kohlensäure führen dazu, dass Alkohol schneller ins Blut aufgenommen wird, d.h., dass man schneller betrunken wird.
- Kein Verkehrsmittel (Auto, Roller, Fahrrad etc.) lenken, wenn man getrunken hat. Und: Nicht mit jemandem mitfahren, der alkoholisiert ist.

Erste Hilfe

Man muss versuchen Alkoholisierte davor zu schützen, sich durch Unfälle oder Unterkühlung zu gefährden. Das bedeutet: Man sollte bei ihnen bleiben, beobachten, wie es ihnen geht, beruhigend mit ihnen sprechen etc. Wenn Betroffene unansprechbar sind oder wenn man sich über deren Zustand Sorgen macht, sollte man die Sanität oder einen Notarzt rufen.

Wenn es zu Bewusstlosigkeit kommt, müssen Atmung und Kreislauf (Puls) überprüft werden. Betroffene müssen in eine stabile Seitenlage gebracht werden. Die Sanität rufen.

Es gibt eine relativ verbreitete Idee, dass man Alkoholisierte zum Erbrechen bringen sollte – zum Beispiel mit gesalzenem Kaffee. Das Erbrechen eliminiert jedoch nicht den Alkohol, der sich schon im Blut befindet, sondern allenfalls den Alkohol, der sich noch im Magen befindet. Von dieser Methode ist unbedingt abzuraten: Gerät das Erbrochene in die Lunge, kann es zu Komplikationen kommen.

Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung

1. Feste feiern

Die enthemmende Wirkung von Alkohol kann gerade in Zusammenhang mit ausgelassenem Feiern auch gezielt eingesetzt werden: Nicht nur für Jugendliche, auch für viele Erwachsene ist Alkohol wie selbstverständlich Bestandteil eines Festes, auch weil sie denken, vor allem dank Alkohol lockere zu werden und in gute Stimmung zu kommen. Diese Haltung zu hinterfragen ist wichtig.

Stellen Sie die Fragen: Was gehört zu einem Fest? Was trägt dazu bei, dass ich mich an einem Fest gut fühle? Jede und jeder notiert mehrere Dinge, die es seiner/ihrer Meinung nach braucht, um ein gutes Fest feiern zu können (z.B. Freunde, Musik, Tanzen, Alkohol, Flirten, Lachen, Spiele etc., aber auch vorurteilsfreie Freunde, Toleranz, respektvolles Verhalten, gleiche Wellenlänge haben etc.). Jedes „Ding“, das es braucht, wird auf einen Zettel notiert. Anschliessend werden diese Zettel gesammelt und an eine Pinwand geheftet. Nun muss sich die Klasse auf fünf Dinge einigen, die es unbedingt braucht und ohne die ein Fest ein Flop wird.

Diskussion:

Warum sind diese fünf Dinge unerlässlich? Welche Bedürfnisse erfüllen sie?

Auf welche der übrig gebliebenen Elemente kann man gut verzichten? Bei welchen war es schwieriger, sie auszuschliessen?

Wenn der Alkohol als eines der fünf unerlässlichen Dinge in die Klassenliste aufgenommen wird, sollte man das aufgreifen und eine Diskussion anregen: Wie wirkt der Alkohol? Was will man mit dem Konsum bezwecken? Welche Vorteile sehen die Schülerinnen und Schüler, wenn Alkohol zu einem Fest gehört? Welche Nachteile sehen sie? Wie ist es für Leute, die keinen Alkohol trinken, an einem Fest zu sein, wo Leute alkoholisiert sind? Wer wäre nach der Diskussion bereit, diese Zutat zu einem Fest wieder aus der Liste zu streichen?

Wenn der Alkohol nicht in die Liste aufgenommen wird, sollte man auch das aufgreifen und eine Diskussion dazu anregen: Welche Gründe haben dazu geführt, dass der Alkohol nicht aufgenommen wird?

2. Wage ich es?

Mit einem Alkoholrausch geht man Risiken ein. Die Frage, wann man Risiken eingehen will resp. wann man etwas wagen will, kann man sich in vielen Situationen – auch in Zusammenhang mit Alkoholkonsum – stellen. Etwas zu wagen, ist manchmal ein Zeichen von Mut, manchmal von Unüberlegtheit oder grosser Risikobereitschaft. Wie kann man besser herausfinden, wie ein Risiko einzuschätzen ist, ob es sich „lohnt“, es einzugehen oder ob es andere Möglichkeiten gäbe, das gleiche Ziel zu erreichen?

Jede Schülerin und jeder Schüler füllt für sich das Arbeitsblatt „**Würdest du folgende Dinge tun?**“ aus und setzen sich mit der Frage nach Gewinn und Verlust auseinander, bevor sie entscheiden, ob sie das tun würden oder nicht.

Die Antworten werden anschliessend besprochen, indem die Klasse Beispiele ihrer Antworten aufnimmt (freiwillig):

- Was erwarte ich an **Gewinn**, wenn ich etwas Bestimmtes zu tun wage? (Selbstbewusstsein, Wertschätzung von Anderen, Gewinn an Erfahrung etc.). Was für **Risiken** gehe ich ein, wenn ich das wage? (Unfall, Übelkeit, sich lächerlich machen, Misserfolg etc.).

Ziel

Die Jugendlichen denken darüber nach, wie ein Fest gut wird – und welche Rolle Alkohol dabei spielt.

Die Bedeutung des Alkohols soll relativiert werden, indem man einerseits einen Akzent auf andere Dinge setzt, die dazu beitragen, dass man sich an einem Fest wohl fühlt.

Andererseits soll sich die Klasse mit dieser Übung auch bewusst machen, dass Alkohol manchmal dazu beiträgt, dass man sich an einem Fest nicht mehr wohl fühlt.

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler denken darüber nach, was sie unter einem Risiko verstehen. Sie machen sich bewusst, dass aus Wagnissen Gewinne und Verluste entstehen können. Diese Übung kann dazu anregen, Wagnisse bewusster zu evaluieren und überlegte Entscheidungen für oder gegen ein Verhalten zu fällen.

- Was will ich **nicht** wagen und warum? Aus Angst vor was? Aus Vorsicht wegen was? Wie hängen Angst und Vorsicht zusammen? Wann ist Angst hinderlich? Wann schützt sie uns?
- Was will ich vielleicht wagen? Unter welchen Umständen würde ich diese Dinge wagen? Unter welchen Umständen würde ich es nicht wagen? Was haben diese Umstände mit der Höhe des Risikos zu tun?
- Wenn man vom erwarteten Gewinn ausgeht, den man sich von einem Verhalten verspricht, kann man sich auch immer fragen: Wie gut ist die jeweilige Möglichkeit, zu diesem Gewinn zu kommen? Wie kann man diesen Gewinn **auch anders erreichen**?
 - Hier kann man vom erwarteten Gewinn ausgehen, den die Schülerinnen und Schüler im Arbeitsblatt festhalten. Wie ist das zum Beispiel bei: Selbstbewusstsein? bei der Wertschätzung von anderen? beim Erlebnis eines Kicks? beim Stress abbauen? etc.
 - Man kann hier auch die Fragen von Seite 5 aufgreifen, um eine Auseinandersetzung zu Alternativen für Alkoholkonsum anzuregen:
 - Wie kann ich mal ausflippen?
 - Wie kann ich mich gehen lassen, mich etwas getrauen?
 - Wie kann ich mich anderen zugehörig fühlen?
 - Was kann ich tun, wenn mich etwas belastet?

Die Schülerinnen und Schüler suchen in Kleingruppen nach Ideen, die anschliessend zusammengetragen werden: Welche Ideen finden sie besonders gut? Jede und jeder nimmt sich drei oder vier Dinge vor, die er/sie mal ausprobieren wird.

Würdest du folgende Dinge tun?

	Was könnte ich gewinnen?	Was sind die Risiken?	Würdest du das wagen?		
Bungee-Jumpen			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
Unserer Lehrperson widersprechen			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
Mir einen Alkoholrausch antrinken			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
In der Schulklasse ein Lied vorsingen			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
Vom 10-Meter-Brett ins Wasser springen			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
Wenn alle anderen Alkohol trinken selber keinen trinken			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
Ein Fest organisieren			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
Bei einer Prüfung spicken			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>
...			Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	Vielleicht <input type="checkbox"/>

3. Mutig oder nicht?

Es kommt vor, dass die enthemmende Wirkung von Alkohol mehr oder weniger bewusst eingesetzt wird, um lockerer zu werden und sich Dinge zu getrauen, die in nüchternem Zustand unter Umständen schwer fallen. Ein Risiko besteht darin, dass die Grenze zwischen „angenehmer Lockerheit“ und unangenehmem Verhalten oft schneller überschritten ist als man denkt.

Die Schülerinnen und Schüler bilden 3er-Gruppen und füllen gemeinsam das Arbeitsblatt „Was ist mutig?“ aus. Für jede Situation stellen sie sich folgende Fragen: Braucht es dazu Mut? Warum braucht das Mut (oder keinen Mut)? Welches Risiko geht man ein? Und: Würde ich das tun?

In einer Diskussion wird darüber debattiert, was sie an den beschriebenen Verhaltensweisen mutig finden – und was nicht. Die Risiken, die man eingeht, werden gesammelt und besprochen: Wie schätzen sie diese Risiken ein? Welche finden sie besonders wichtig? Wie stehen sie selbst zu diesen Risiken? Würden sie selbst die beschriebenen Dinge tun?

Was würden sie tun, um mutiger zu werden für etwas, das ihnen besonders wichtig ist? Was könnte helfen?

(Die Situation „Alkohol trinken, um sich zu getrauen, jemanden anzusprechen“ hat auch Aspekte, die man mit Doping im Sport vergleichen kann: Wann anerkennen wir sportliche Leistungen? Wie bewerten wir eine Leistung, die mit Doping zustande gekommen ist?)

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eine kritische Haltung zur enthemmenden Wirkung von Alkohol.

Was ist mutig?

Wie mutig findest du die beschriebenen Handlungsweisen? Was kann dabei passieren?

	Braucht es Mut dazu?	Warum braucht das Mut – oder eben keinen?	Welches Risiko geht man ein? Was kann da passieren?	Würde ich das tun?
Jemanden ansprechen, der einem gefällt.				
Alkohol trinken, um sich zu getrauen, jemanden anzusprechen.				
Keinen Alkohol trinken, obwohl die anderen es tun.				
Alkohol trinken, um dazu zu gehören.				

4. Risiken von Alkoholräuschen

Ein Alkoholrausch hat natürlich auch positiv erlebte Effekte, vor allem wenn die Alkoholisiertheit nicht sehr hoch ist. Alkoholräusche bergen aber viele Risiken. So können sie z.B. dazu führen, dass jemand die Selbstbeherrschung verliert, aggressiv wird, nicht mehr weiss, was er/sie tut, einen Unfall verursacht etc.

Die Schülerinnen und Schüler haben möglicherweise selbst Situationen erlebt oder beobachtet, in denen Leute wegen eines Alkoholrausches in problematische Situationen geraten sind. In der Diskussion kann man entweder von solchen Situationen oder von den unten stehenden Beschreibungen ausgehen.

Die Klasse kommentiert die beschriebenen Situationen. Wer hat schon ähnliche Situationen erlebt oder beobachtet? Für wie schwerwiegend halten sie diese Situationen? Welche Risiken bestehen in diesen Situationen? Hier gilt es, die Risiken, welche die Jugendlichen sehen, zu sammeln und sie nach körperlichen, psychischen und sozialen Risiken zu gruppieren (vgl. Seite 6).

Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich, welche Risiken sie am wichtigsten oder am schwerwiegendsten finden und begründen diese Wahl.

Als Zusammenfassung spricht die Lehrperson noch einmal die wichtigsten Risiken an, die in Zusammenhang mit einem Alkoholrausch stehen können: Enthemmung und Kontrollverlust können dazu führen, dass man sich unmöglich aufführt – was dem Image schaden kann. Es kann zu Aggressivität, Streit kommen oder auch zu ungewollten und ungeschützten Sexualkontakten. Das Risiko für Unfälle steigt. Eine Alkoholvergiftung kann zu körperlichen Problemen wie z.B. Erbrechen, Atemhemmung bis hin zu Bewusstlosigkeit und Tod führen.

Man kann die beschriebenen Situationen in Beziehung zu den vier Phasen eines Alkoholrausches bringen (vgl. Seite 2). Die Risiken sind nicht in jeder Phase die gleichen.

Diese Übung kann man ausbauen, indem man die Klasse anleitet, z.B. in Rollenspielen darzustellen, wie die beschriebenen Situationen weitergehen könnten. So können die möglichen Risiken konkret dargestellt werden.

Ziel

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den negativen Auswirkungen von Alkoholräuschen auseinander und lernen die verschiedenen Risikobereiche kennen.

- **„Letzthin habe ich mich an einem Fest mit jemandem unterhalten, der schon ziemlich viel getrunken hatte. Er fand sich lustig, aber ich fand es vor allem peinlich... Und die Alkoholfahne war auch abstossend.“**
- **„Ich hatte am Fest vergangenes Wochenende ziemlich viel getrunken. Am Morgen danach fühlte ich mich ganz elend und war den ganzen Tag zu ziemlich nix zu gebrauchen...“**
- **„Da waren drei oder vier stockbesoffene Typen, die plötzlich völlig grundlos aufeinander einschlugen!“**
- **„Ich hatte zu viel getrunken. Dann traf ich einen Typ, der auch ziemlich geladen hatte... Wir sind zusammen eine Weile rumgegangen, aber ich weiss nicht mehr so genau, was wir gemacht haben. Jetzt mache ich mir deswegen grosse Sorgen.“**
- **„Letzthin war ich so besoffen, dass ich mich nicht mehr erinnern kann, wie ich nach Hause gekommen bin. Freunde haben mir erzählt, sie hätten mich davon abgehalten, meinen Roller zu benutzen und hätten mich nach Hause gebracht.“**
- **„Neulich habe ich mich abends betrunken. Ich weiss noch, dass ich mich übergeben musste, ansonsten weiss ich kaum mehr was. Meine Freunde meinten, ich sei halb bewusstlos gewesen.“**
- **„Bevor wir heimgingen, musste mich ein Kollege hinsetzen, weil ich stehend einschliefe. Er gab mir vier oder fünf Ohrfeigen. Erst dann war ich wieder ‚da‘...“**

Weitere Materialien und Informationen zum Thema Alkohol

In der gleichen Reihe erhältlich:

- Heft 1: Alkohol in unserer Gesellschaft – früher und heute
- Heft 2: Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau
- Heft 3: Alkohol im Strassenverkehr – Risiken erkennen und Verhalten anpassen
- Heft 5: Alkohol und Werbung: Vom Anreiz zum Konsum
- Heft 6: Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive

Alle diese Hefte können als PDF heruntergeladen werden:
www.suchtschweiz.ch, Rubrik: Info-Materialien

- **www.suchtschweiz.ch/alkoholimkoerper**
Das Online-Lernsystem «Alkohol im Körper» veranschaulicht, wie Alkohol auf Gehirn und Organe wirkt. Didaktische Umsetzungsvorschläge regen zu vertieften Auseinandersetzungen an.

Weitere kostenlose Materialien:

- Im Fokus «Alkohol» für Erwachsene.
- Im Fokus «Alkohol im Strassenverkehr» für Erwachsene.
- Broschüre «Alkohol und Gesundheit» für Erwachsene.
- Flyer «Alkohol» für Jugendliche.

Diese und weitere Unterlagen und Hilfsmittel können als PDF heruntergeladen oder bestellt werden:
Telefon 021 321 29 35, buchhandlung@suchtschweiz.ch,
www.suchtschweiz.ch, Versandkosten werden verrechnet.

Interessante Webseiten:

- www.feelok.ch:** multithematisches Internetprogramm zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und Lehrpersonen
- www.tschau.ch:** Informationen und Frage-Antwort-Dienst für Jugendliche
- www.suchtschweiz.ch:** Informationen zu Alkohol und anderen Drogen