



Gruppenstunden-  
bausteine

Zusammengestellt von Mag. Georg Amschl,  
in Zusammenarbeit mit Gert Weilharter (VIVID – Fachstelle für Suchtprävention)

## Gruppenstundenbausteine zum Thema „Verzicht“

### 1) Genussübung

Ziel: Bewusstes Genießen erfahrbar machen, Genuss kann vor Sucht schützen! Wer bewusster (er)lebt, kann besser entscheiden, wo der Konsum seine Grenzen hat. Unkontrollierter Konsum hat oft Maßlosigkeit zur Folge.

Dauer: 5 - 10 Minuten, ev. anschl. kurze Diskussion

Material: 2 Schokonaps für jede TeilnehmerIn; als Alternative: Erdnüsse

Durchführung: Jede TeilnehmerIn erhält das erste Schokonaps (wer Schokolade nicht mag, oder im Moment keine Lust darauf hat, bekommt als Alternative z.B. eine Erdnuss).

Alle erhalten den Auftrag, auf Kommando das Naps so schnell wie möglich auszupacken und aufzuessen. Diejenigen, die fertig sind, sollen aufstehen. Es wird eine „SiegerIn“ gekürt.

In einem zweiten Durchgang erhalten wieder alle TeilnehmerInnen einen Naps und folgende Anleitung zum Verzehr:

- sich bequem hinsetzen
- Papier öffnen, Schokolade im Papier auf den Handteller legen und betrachten
- dann die Augen schließen
- daran riechen
- Lippen befeuchten und mit der Schokolade darüber fahren, Lippen ablecken
- diesem Vorgeschmack nachspüren
- ein kleines Stück abbeißen, nicht kauen, sondern erst vorne auf der Zunge liegen lassen, bis sie warm genug ist, um zu schmelzen
- dann in die linke Backe schieben – ständig darauf achten, das Stückchen nicht zu verschlucken
- in die rechte Backe schieben.
- dann leicht mit der Zunge im Mund herum schieben, bis nichts mehr davon übrig ist
- den Weg, den die Schokolade im Mund zurückgelegt hat, mit der Zunge verfolgen, zurück zu allen Stellen, mit denen die Schokolade in Berührung gekommen ist.
- sich die verschiedenen Empfindungen bewusst machen

- Augen öffnen
  - den Rest nach eigenem Gutdünken genießen
- Frage an die gesamte Gruppe: welche Unterschiede gab es zwischen den beiden Formen des Verzehrs. Welchen Vorteil hat der genussvolle Verzehr der Schokolade?

### 2) Konsumregeln

Ziel: Reflexion des eigenen Konsumverhaltens  
Hinweise / Erfahrungen: Diese Übung setzt voraus, dass die Jugendlichen ein gewisses Maß an Reife haben und bereit sind, sich tatsächlich mit ihren Konsumgewohnheiten auseinander zu setzen. Sollten die Übung nicht ernst genommen werden, sollte sie besser abgebrochen werden.

Dauer: 45 Minuten

Material: Text: „Regeln für den Gebrauch von Alkohol“ inkl. 2 Fragen (siehe unten); Buntpapierstreifen

Durchführung: Alle TeilnehmerInnen erhalten lesen sich die Regeln durch, und beantworten die beiden Fragestellungen zuerst in Einzelarbeit. Anschließend finden sie sich in Vierergruppen zusammen und diskutieren ihre Ergebnisse.

Ziel der Diskussion soll es sein, gemeinsam in der Kleingruppe die „wichtigste“ Regel und die „am schwersten umzusetzende“ Regel herauszufiltern. Diese beiden Regeln werden auf Buntpapierstreifen geschrieben. In einer abschließenden Runde in der Gesamtgruppe werden die Kleingruppenergebnisse vorgestellt und erläutert. Anschließend kann über das Gesamtergebnis diskutiert werden – zB: im Hinblick darauf, ob sich die Gruppenmitglieder vorstellen können, sich für einen bestimmten Zeitraum an die „am schwersten umzusetzende Regel“ zu halten.

Wenn Zeit bleibt, kann auch gemeinsam nach Strategien gesucht werden, wie die „am schwersten umzusetzende“ Regel leichter umsetzbar werden könnte.

Text: „Regeln für den Gebrauch von Alkohol“  
• Ich trinke nur, wenn ich genügend gegessen

habe, nie auf nüchternen Magen.

- Ich trinke abends im Lokal nur dann etwas, wenn ich am nächsten Tag in der Schule nichts Wichtiges (Schularbeit, Test) zu erledigen habe.
- Ich trinke nie aus Langeweile, weil ich nicht weiß, was ich mit mir anfangen soll.
- Ich trinke nur, wenn ich mich wohl fühle, wenn ich in guter Stimmung bin.
- Ich trinke nie, wenn ich allein bin.
- Ich trinke auf Partys nie mehr als ein Glas eines alkoholischen Getränks pro Stunde.
- Ich lasse mich nie von anderen dazu drängen, Alkohol zu trinken, wenn ich es nicht möchte.
- Ich trinke immer etwas weniger, als ich eigentlich vertragen kann.
- Ich trinke hin und wieder eine Woche lang keinen Alkohol.
- Ich trinke nie, wenn ich selber ein Fahrzeug lenken muss.

Fragen:

- a) Welche drei Regeln kann ich besonders leicht einhalten? Wieso?
- b) Welche drei Regeln könnte ich nur ganz schwer befolgen? Wieso?

### 3) „PROST“

Ziel: Jugendliche realisieren die ständige Präsenz des Alkohols in unserer Gesellschaft

Hinweise / Erfahrungen: Der Text kann (z. B. wenn eine Präsentation einzelner Projektinhalte vorgesehen ist) auch in ein kurzes Theaterstück umgewandelt werden. Die Jugendlichen können (pantomimisch) die im Text angeführten Anlässe nachspielen.

Dauer: je nach Bearbeitungsform 20 – 40 Min.

Material: Text „Prost“ (siehe unten)

Durchführung:

Es soll mit den Jugendlichen erarbeitet werden, bei welchen Gelegenheiten in unserer Gesellschaft Alkohol getrunken wird. Die Jugendlichen lesen den Text und anschließend folgt eine Diskussion über die Erfahrungen/Beobachtungen, die sie selbst in diesem Zusammenhang gemacht haben.

Erweiterungsmöglichkeit:

Es kann in Rollenspielen dargestellt werden, wie

mit jemandem umgegangen wird, der bei solchen Gelegenheiten, wie sie im Text beschrieben sind, keinen Alkohol trinken möchte.

Text: „PROST“

(Aus: „Mensch, ich lieb dich doch“, Tip-

Materialien 31/81 TIP-Theater im Pott/

Oberhausen und Jugend- und Drogenberatung/

Jugendamt Oberhausen, Jürgen Trösken, S. 24)

Bei deiner Geburt – sagt die Verwandtschaft Prost

Dann die Taufe – Prost

Papas Geburtstag – Prost

Hochzeitstag – Prost

Und du säufst schon lange mit.

Weil man als Mann ja kein Schlappschwanz ist.

Als Frau „seinen Mann stehen“ muss. – Prost

Verlobung – Prost

Entlobung – doppelt Prost

Heirat – Prost

Erstes Kind – Prost

Beim Kegeln „alle Neune“ - Prost

Die Wette um die Kiste Bier – Prost

Ehekrach – Prost

Lohnzulage – Prost

Betriebsausflug – Prost

Sechzigster Geburtstag – Prost (wenn's noch geht)

Wenn du stirbst, sagen die anderen nach der

Beerdigung – Prost

### 4) Zehn Mögliche Antworten, warum ich KEINEN Alkohol trinke...

1. Weil mein Wellensittich auch keinen Alkohol trinkt.
2. Weil ich immer Pickel davon bekomme.
3. Weil mir meine Gesundheit wichtig ist.
4. Weil es sich mit einer „Fahne“ nicht gut küsst.
5. Weil ich mit dem Auto fahre.
6. Weil meine Frau schwanger ist.
7. Zur Vorbeugung gegen Impotenz.
8. Weil Gehirnzellen absterben, die ich noch brauchen könnte.
9. Weil ich einen klaren Kopf bewahren will.
10. Weil er mir nicht schmeckt.
11. ... Und welche Antwort hast du?

## 5) „Let's have a party“ – Feste feiern auch OHNE Alkohol

„Eine Feier ohne Alkohol? Das ist doch uncool und Langweilig!“ – Oder nicht?

a) Zu einem richtig guten Fest gehört für mich ...  
(Übung stammt aus: Jump In, Suchtprävention Spiele und Aktionen – PSB Prävention und Suchtberatung Nürnberg)

Ziel: Die Jugendlichen befassen sich mit ihren persönlichen Kriterien für eine tolle Party.  
Hinweis: Die Auseinandersetzung mit dieser Frage macht Lust auf die baldige Umsetzung der Ideen – also nicht zu lange zu warten!

Zeit: 20 – 45 Minuten

Material: Große Papierrollen; Scheren; Klebstoff; Filzstifte; Zeitschriften, Illustrierte (zum Ausschneiden); Ausstellungsmöglichkeit für die entstandenen Collagen

Ablauf: Die TeilnehmerInnen finden sich in Kleingruppen zusammen. Dort sollen sie alle Meinungen und Ideen zum Thema auf das Papier kommen lassen (malen, schreiben, Collage, usw.). Die Kleingruppen stellen ihr Ergebnis den anderen vor.

Mittels Diskussion einigen sich die Jugendlichen auf wichtige Ziele die sie bei ihrer Party erreichen und beachten wollen, und schreiben diese auf ein Plakat.

Das Plakat dient als Grundlage für die ersten Entscheidungen (aber auch zur Auswertung der Party), und sollte nach Möglichkeit während der ganzen Planungsphase sichtbar aufgehängt sein.

b) „Alk-Party“ oder „Non-Alk-Party“  
(Übung stammt aus: Talk about, Themenmodule Jugend & Alkohol – Ein Projekt des Blauen Kreuzes Kanton Bern)

Ziel: Die TeilnehmerInnen kennen berechtigte und überzeugende Argumente für eine alkoholfreie Party.

Zeit: 30 – 45 Minuten

Material: Papier, Schreibzeug

Ablauf: In zwei Gruppen werden Argumente für / gegen eine alkoholfreie Party gesammelt. Beide Gruppen bestimmen zwei SprecherInnen. Sie bereiten sich auch auf allfällige Gegenargumente

vor!

In der Mitte sitzen vier SprecherInnen, ein Stuhl ist leer. Rundherum versammelt sich die ganze Gruppe. Je nach Gruppe braucht es eine/n ModeratorIn. Wenn nicht müssen Gesprächsregeln festgelegt werden.

Sprechen dürfen nur die vier SprecherInnen, das „Publikum“ kann sich in die Diskussion einmischen, indem es auf dem „heißen“ Stuhl setzt und dort ein Statement abgibt.

Am Schluss der Diskussion äußert sich das Publikum: Welche Argumente waren überzeugender? Können Kriterien, die für eine Party mit Alkohol sprechen, auf eine andere Art erfüllt werden?

Beachten: Jugendschutzbestimmungen (Steiermärkisches Jugendschutzgesetz);

Einhaltung des Jugendschutzgesetz; Vorschriften des Jugendtreffs, veranstaltende Organisation; Situation für Personen die nicht trinken wollen / dürfen.

## 6) Alkoholfreie Cocktails und Bar

### • „Planter's Punch“

2 cl Grenadinesirup (Granatapfelsirup), 2 cl Zitronensaft, 6 cl Ananassaft ungesüßt, 6 cl Orangensaft, 6 cl Maracujanektar

Alle Zutaten mit Eis im Shaker schütteln (oder in einem Glas gut verrühren) und auf Eis in ein großes Glas gießen.

### • „Tropic Beach“

6cl Orangensaft, 6cl Ananassaft, 4cl Bananensaft, 4cl Maracujasaft, 1cl Mandelsirup, 1cl Kokossirup

Dekoration: 1 Orangenscheibe, 1 Zitronenscheibe, 1 Cocktailkirsche  
Alle Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker schütteln, mit ein paar Eiswürfeln in ein Longdrink Glas einschenken und das Glas mit Orange, Zitrone und Kirsche dekorieren.

### • „Virgin Colada“

4 cl Ananassaft, 6 cl Orangensaft, 6 cl Multifruchtsaft, 2 cl Halbrahm, 2 cl Kokosnussmilch

Alle Zutaten mit Eis im Shaker schütteln und in ein Glas gießen und servieren

- Bar's zum Ausleihen:

MAqUILA-Bar:

Ist ein Spiel, dass zur Sensibilisierung für Entwicklungspolitisches Engagement dient, und auf die ungleiche Verteilung von Wirtschaftsgütern aufmerksam macht. Die Reservierung, Ausgabe und Rücknahme erfolgt durch:

Katholische Jugend Steiermark, 8010 Graz, Bischofplatz 4, 0316/8041-132, zivi.jugend@grazseckau.at

Keine Entlehnkosten;

Sansibar:

Ist eine komplette Bar. Die Reservierung, Ausgabe und Rücknahme erfolgt durch: Ökoservice Graz, Asperngasse 16, 8020 Graz; 0316/586670, office@oekoservice.at  
Lebenshilfe Hartberg, 8292 Neudau 102a; 03383/30010, neudau.lebenshilfe-htbg@aon.at  
Die SANSIBAR kann für einen Kostenbeitrag gemietet werden; für gewerbliche Nutzung: € 72,- (inkl. 10% MwSt.); für Schulen und Vereine: € 58,- (inkl. 10% MwSt.) Zubehör: Eine komplette Barausstattung, Gläser und eine Infomappe mit vielen Rezepten.

- **Aktionsvorschläge: „nicht alkoholische Cocktailbar“**

Alkoholfreie Getränke, die obendrein gut schmecken werden an Passanten verteilt. Diese sollen Lust bekommen, anhand der Rezepte selbst die einen oder anderen Cocktails zu Hause auszuprobieren

## 7) Spiele mit Getränkedeckeln

- **Eisschollenlauf mit Getränkedeckeln**  
Eine vorgegebene Strecke muss in möglichst kurzer Zeit zurückgelegt werden. Aber: man darf dabei nur auf den 4 Getränkedeckeln stehen, die man als Hilfe mitbekommen hat.
- **Getränkedeckel-Balance**  
Am Kopf müssen entlang einer festgelegten Strecke bei vorgegebener Zeit möglichst viele Getränkedeckel balanciert werden.

## 8) Verstecktes Theater - Wie verantwortungsbewusst sind eure Mitmenschen?

Ablauf: Eine/r spielt eine/n Betrunkene/n in einem Lokal und versucht dabei möglichst viel Aufmerksamkeit zu erregen. Nach einiger Zeit macht er/sie sich lautstark auf zu seinem Moped/ Auto um nach Hause zu fahren. Eigentlich müsste euch jemand daran hindern in diesem Zustand Moped/Auto zu fahren! Überprüft das!  
Wichtig: Zuvor den Wirt des Lokals darüber zu informieren! Auf keinen Fall wirklich trinken und versuchen zu fahren!

## 9) Alkohol und Jugendschutz

### Die wichtigsten Bestimmungen zum Thema Alkohol:

Alkohol und Tabakwaren sind für Jugendliche unter 16 Jahren verboten!  
Vom vollendeten 16. Lebensjahr bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind alkoholische Getränke bis zu 14 Volumsprozent erlaubt (z.B. Bier und Wein) Alkoholische Getränke, die Getränke mit über 14 Volumsprozent enthalten, sind unter 18 Jahren verboten! Dazu gehören auch Mixgetränke und sogenannte Alcopops! (§ 9 StJSchG 1998)

### Strafen:

Verstoßen Erwachsene gegen diese gesetzlichen Bestimmungen, können sie mit einer Geldstrafe bis zu € 2.500.- oder einer Ersatzstrafe bis zu sechs Wochen bestraft werden. Geschieht die Verwaltungsübertretung aus Gewinnsucht ist mit einer Geldstrafe von € 727.- bis € 7.267.- bzw. einer Ersatzfreiheitsstrafe bis zu sechs Wochen zu rechnen. (§ 16 StJSchG 1998)

Verstößt eine Jugendliche / ein Jugendlicher gegen diese gesetzlichen Bestimmungen, kann sie / er zur Ableistung von „pädagogisch sinnvollen Diensten“ im Ausmaß von bis zu 24 Stunden verpflichtet werden oder es kann eine Geldstrafe bis zu € 218,- verhängt werden. (§ 17 StJSchG 1998)

## 10) Links und Infos zum Thema „Alkohol“

### Jugend und Alkohol:

- Infos für Jugendliche zum Thema Sucht und Drogen, [www.up2u.checkit.at](http://www.up2u.checkit.at)
- Interaktive Homepage für Jugendliche zu verschiedenen suchtrelevanten Themen, [www.feelok.at](http://www.feelok.at)
- Rauschfaktor – Toll gestaltete Seiten zum Thema Rausch und Drogen mit Rausch-Geschichten, Musik-Rausch, ... [www.rauschfaktor.de](http://www.rauschfaktor.de)
- Infoseiten für Jugendliche mit Wissensquiz, Drogenlexikon, Chatroom, Spielen, ... [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

### Alkohol-Kampagnen:

- Alkohol-Kampagne „Irgendwann ist der Spaß vorbei“ des Büros für Suchtprävention Hamburg, [www.suchthh.de/alkohol/index.htm](http://www.suchthh.de/alkohol/index.htm)

### Alkohol:

- AKIS – Alkohol Koordinations- und Informationsstelle des Anton-Proksch-Institutes Wien [www.api.or.at/akis](http://www.api.or.at/akis)
- Alkohol im Straßenverkehr – Kuratorium für Verkehrssicherheit, [www.kfv.or.at/aktionen/alk1.htm](http://www.kfv.or.at/aktionen/alk1.htm)
- Homepage zum kontrollierten Trinken – Informationen, Literatur, Hilfsangebote, [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de)

### Beratungsstellen:

- b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen, [www.bas.at](http://www.bas.at)
- Drogenberatung des Landes Steiermark, [www.drogenberatung-stmk.at](http://www.drogenberatung-stmk.at)
- Homepage der Anonymen Alkoholiker in Österreich und Südtirol, [www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at)

Weitere Links, Literaturtipps, aktuelle Listen mit Beratungsstellen in der Steiermark gibt es unter [www.vivid.at](http://www.vivid.at)

- VIVID – Fachstelle für Suchtprävention  
8010 Graz, Hans-Sachs-Gasse 12  
Tel: 0316 / 82 33 00  
Email: [vivid@stmk.volkshilfe.at](mailto:vivid@stmk.volkshilfe.at)  
Homepage: [www.vivid.at](http://www.vivid.at)

## Weiteres Infomaterial zum Thema:

Praxismappe Jugend & Alkohol,  
Kosten € 10.-

„HIGH GENUG?“ – Praxispackage  
für MitarbeiterInnen in der Jugenarbeit  
Kosten: € 25.-

Inhalte:

BEST PRACTICE - Beispiele zur Projektarbeit

ADDICT-ionary – Lexikon zu Substanzen und Verhaltenssüchte

BASICS – Infos zur Suchtprävention in Jugendeinrichtungen

JUGEND/DROGEN/REGELN – Pädagogische Möglichkeiten und Grenzen im Umgang mit Suchtmitteln

INFOPOOL ALKOHOL – Arbeitsmaterialien und Methoden zum Thema Alkohol

CHECKLIST – suchtpreventives Mousepad

