



ALKOHOL

# Berausende Erfahrungen

## Vorüberlegungen

Mittlerweile hat sich mit dem Wort „Rauschmittelmisbrauch“ eine einseitige negative Deutung des Begriffs Rausch herausgebildet. Es ist aber wichtig, auch die andere Seite des Rausches zu sehen: extreme Befriedigung und neue emotionale Erfahrungen. Gerade in unserer rationalen, technisierten Welt sind dies ersehnte Ziele. Die kommerzialisierte Freizeit (Musikfeste, Fußballspiele, ...) bietet gezielte Angebote, bei denen die Menschen sich austoben, Rausche empfinden und damit dem Alltagsfrust ein Ventil öffnen können. Neben der Vermarktung der Rauschbedürfnisse gibt es ganz individuelle Rauscherlebnisse: im Erleben der Natur, mit Musik, über Bewegung, Sport, durch Tanzen, Meditation oder Fasten. Der Rausch kann als Flucht benutzt und dann zur Gefahr für den Einzelnen oder der Gesellschaft werden. Rausch ist ein Umstieg in eine andere Bewusstseinssebene. Berausung ist auch ein Versuch Geborgenheit wiederzugewinnen, sich vollkommen zu entspannen von Stresszuständen. So betrachtet ist Rausch eine Kompensation und der Versuch etwas Neues zu wagen.

Bei Jugendlichen ist das Verlangen nach einem rauschähnlichen Zustand in unserer rationalen, leistungs- und konsumorientierten Welt oft ersehntes Ziel. Langeweile, Ohnmacht und Leere können dieses Bedürfnis steigern. Der Wunsch nach dem „gut drauf sein“ ruft nach Wiederholung, und Jugendliche sind in diesem Alter in einer Phase, wo sie mit Grenzen experimentieren.

## Unterrichtsmaterial für die 5.-8.Schulstufe

Bei dieser Unterrichtseinheit setzen sich die Schüler/innen mit dem Begriff RAUSCH auseinander, suchen eigene Definitionen und überlegen Wege, die diese Rauscherlebnisse ohne Suchtmittel ermöglichen. Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren bevorzugen Alkohol als Durstlöscher und vor allem als Stimmungsmittel. Vieles spricht aber auch dafür, dass manche Jugendliche im Alkoholrausch die momentane Welt, die von Erwachsenen „gemacht“ ist, vergessen wollen. Jugendliche erleben die Pubertät oft als eine schwierige Zeit. Sie sind auf der Suche nach ihrer Identität, sie beginnen sich vom Elternhaus abzulösen. Dieser Weg kann faszinierend sein, er ist aber auch mit Angst und Selbstzweifeln verbunden.

Im Schulunterricht kommt deshalb der Vorbeugung eine wichtige Bedeutung zu. Jugendliche brauchen Unterstützung, sodass sie imstande sind, sich den Schwierigkeiten zu stellen. Deshalb ist es wichtig, dass ihre Gesprächs- und Beziehungsfähigkeit gefördert werden. Zusätzlich brauchen sie natürlich auch sachlich korrekte Informationen.

## Unterrichtseinheit

### Verlauf

#### Einstiegsphase

Gespräch mit den Schüler/innen:  
Anhand verschiedener Begriffe, z.B. „Höhenrausch, Geschwindigkeitsrausch, einen Rausch haben ...“ wird der Begriff „Rausch“ als mehrdeutig erfahren.

#### Erarbeitungsphase

Erarbeitung des Begriffs „Rausch“:  
Die Klasse wird in Gruppen zu je 5 Schüler/innen eingeteilt. Die Gruppen versuchen zu beschreiben, was Rausch ist, eine Definition zu finden, zu beschreiben, wie sich Rausch äußert. Dabei sollen auch mindestens vier positive Aspekte genannt werden.

#### Auswertungsphase

Die Ergebnisse werden im Plenum zusammengeführt.

### Methode | Medien | Material | Zeit

#### ca. 5“

Die Mehrdeutigkeit des Begriffs soll nur kurz angedeutet werden. Wie sie sich darstellt, soll im Folgenden erschlossen werden.

#### ca. 15“

Gruppenbildung  
Die Schüler/innen bestimmen eine/n Schreiber/in und notieren ihre Ergebnisse auf einem Blatt Papier (dicke Filzschreiber); nur Stichworte notieren, gut und leserlich schreiben.

#### ca. 5“

**Rausch bewirkt Entspannung und Lustempfinden.** Er kann als eine Befreiungssituation zu den Belastungen des Alltags erlebt werden. Es ist notwendig, sinnvolle **Alternativen** aufzuzeigen, indem Eigeninitiativen gefördert werden.

Wenn es nichts Interessantes zu tun gibt, wirkt sich das auch negativ auf die Umgebung aus. Jugendliche können lernen, dass es auch möglich ist, sich ohne Suchtmittel zu entspannen und unterhalten. Mit anderen Kontakt haben, tanzen, Spaß haben, sich austoben, muss oft gelernt und geübt werden.

## Verlauf

### Diskussionsspiel

Eine gespielte Diskussion, das „Fishpoolspiel“, bietet eine gute Möglichkeit sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, Argumente für oder wider zu suchen, Position zu ergreifen und zu diskutieren.

„Ein Fest ohne sich zu berauschen macht keinen Spaß!“ oder „Gehören Freizeit und Alkohol zusammen?“

### Zusammenfassung

Wenn Zeit bleibt, erfolgt die Endauswertung mit den Schüler/innen anhand der Frage: „Was ist dir in dieser Stunde bewusst geworden?“

Im anderen Fall fasst die/der Lehrer/in die Ergebnisse in wenigen Sätzen zusammen.

### Ergänzungsblatt

Sie können die Stunde auch mit einer Phantasiereise ausklingen lassen.

## Methode | Medien | Material | Zeit

### ca. 15“

Bei diesem Spiel bildet sich ein Innenkreis mit ca. 5 Schüler/innen, die sich bereit erklären, sich auf eine Diskussion einzulassen. Um sie herum ist der Rest der Klasse als Außenkreis, der zunächst nur zuhört und beobachtet. Nach ca. 10 Minuten Gespräch im Innenkreis, besteht die Möglichkeit, dass Schüler/innen vom Außenkreis jene vom Innenkreis ablösen (nicht alle gleichzeitig) und so einen neuen Aspekt oder Standpunkt einbringen.

### ca. 5“

Die Erfahrungen der Schüler/innen werden genutzt, um auch Alternativen zum Rauscherlebnis durch Alkoholisierung zu erschließen.

## Übrigens ...

Rausch bezeichnet zunächst einen Gemütszustand, der mit vielen unterschiedlichen Gefühlen zu tun hat. Ein Grund, alkoholische Getränke zu konsumieren ist sicherlich, einigen dieser Gefühle nahe zu kommen (sorglos, leicht, locker, gesprächig, hemmungslos, usw.).

In dieser Unterrichtsstunde ist es ein Ziel, zu erkennen, dass diese Zustände nur indirekt mit dem Suchtmittelkonsum zusammenhängen. Eine breite Palette von Möglichkeiten (Tanz, Sport, Meditation, Liebe, Spiel...) erschließt ähnliche Gemütszustände ohne mit Kater, Kopfweh, Verlust an Gehirnzellen, usw. dafür bezahlen zu müssen.

Ein Anschluss an diese Einheit könnte sein, die Wege aufzuzeigen, die von den Schüler/innen bereits genutzt werden (z.B. Sport, erste Selbständigkeitserfahrungen ...).

Grundsätzlich ist es ein wichtiger Schritt für die Jugendlichen, ihr Verhalten hinsichtlich dieser Wünsche und Sehnsüchte zu reflektieren und zu erkennen, welche Motive hinter ihren Handlungen stehen.

## Phantasiereise

Die Schüler können in einer Phantasiereise Dinge erleben und sich zu eigen machen, zu denen sie normalerweise keinen Zugang haben. Ihre Wahrnehmungs- und Vorstellungskraft wird geschärft, ihre Phantasie angeregt und alle Sinne aktiviert.

### Anleitung:

Die Anleitung wird mit ruhiger Stimme langsam vorgetragen. Die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen ermöglichen es den Schülern, ihren Gedanken zu folgen. Meditative instrumentale Musik, die Assoziationen, Bilder, Träume und Phantasien auslöst (z. B. Musik von Jean Michel Jarre, Vangelis, Vollenweider, Georg Deuter usw.) kann die Phantasiereise unterstützen.

Setz' dich entspannt hin... mach' es dir ganz bequem, spür' wie dein Körper auf dem Boden aufliegt (wie dein Körper die Sitzfläche und Lehne berührt). Du kannst jetzt die Augen schließen ... atme ein paar Mal ganz tief ein und aus ... und spüre wie dein Körper sich entspannt ... vielleicht spürst du es als Wärme, oder als leichtes Kribbeln ... du fühlst dich wohl. Lass deine Gedanken vorbeiziehen, wie die Wolken am Sommerhimmel ... kommen und gehen ... und wenn du willst komm' mit auf eine Reise. Vielleicht steigen schon Bilder vor dir auf, du siehst einen Weg vor dir ... sieh ihn dir genau an, schau auch was sich links und rechts vom Weg befindet ... und geh' langsam den Weg entlang, bis du vor dir einen Tunnel siehst. Am anderen Ende siehst du ein kleines Licht. Wenn du willst, kannst du durch den Tunnel gehen, oder fliegen oder schweben und kommst in ein phantastisches Land.

Lass dir Zeit anzukommen. Du bist jetzt im Land der grenzenlosen Lebensfreude. Sieh dich um ... welche Bilder erblickst du ... wie sieht die Landschaft aus ... oder ist es ein Gebäude ... ein Schloss ... eine Welt ... ein Meer ... ein Sternenhimmel ... oder sonst etwas?

Was geschieht jetzt? ... bist du allein ... oder wer oder was ist noch da? Vielleicht kommt jemand auf dich zu ... es ist dein Freund ... deine Freundin, die dir das Land der phantastischen Möglichkeiten zeigen wird. Lass dich von deinem Begleiter ... deiner Begleiterin durch das Land führen. Wie reist ihr? Zu Fuß ... auf dem Wasser ... durch die Luft ... oder wie sonst? Schau dir alles genau an. Was fühlst du jetzt? ... Was riechst du? ... Wie fühlt es sich an, wenn du Pflanzen, Gebäude oder sonst was berührst? ... Wie fühlst du dich an? ... Und was erlebst du in dir? ... Was hörst du? ... Kennst du die Klänge dieser Welt oder sind sie ganz neu für dich?

Sieh hin, vielleicht wird hier gerade ein Fest gefeiert? Du bist eingeladen! Feierst du mit? ... Was isst du? ... Was trinkst du? ... Worüber sprichst du? ... Was fühlst du? ... Was schmeckst du? ... Jetzt auf dem Höhepunkt des Festes wird etwas ganz Phantastisches geboten, etwas nie Dagewesenes ... was ist es? ... Genieße es mit allen Sinnen. Sieh es an ... hör zu ... rieche wie's riecht ... koste, wenn es was zu kosten gibt ... fass' an, was du anfassen willst.

Wie fühlst du dich? ... Wenn du willst, kannst du vielleicht ... Glück ... spüren. Spürst du es? ... Wie fühlt es sich an? ... Genieße es noch einen Augenblick ... nimm dir Zeit ... schau dir noch einmal alles an ... bevor du Abschied nimmst (längere Pause) ... dich langsam zurückziehst ... und rückwärts durch den Tunnel ... wieder in die Wirklichkeit ... zurückkommst. Mach' noch ein paar tiefe Atemzüge ... spann' deine Muskeln an ... du darfst auch gähnen ... dich räkeln ... dann mach' langsam die Augen auf und sieh dich hier im Raum um. Bist du wieder da?  
(Noch ein wenig Zeit lassen zum Ankommen).

### Zeit:

5 – 20 Minuten für die Phantasiereise

### Auswertung:

Nach der Phantasiereise bekommen die Schüler Wachskreiden und Zeichenblätter und erhalten die Möglichkeit, das zu malen, was sie gesehen haben. Anschließend können sie ihre Bilder erklären oder die einzelnen Etappen der Phantasiereise erzählen.

### Utensilien:

Decke (Unterlage) und ev. ein kleines Kissen, Wachskreiden und Zeichenblätter