



Suchtprävention

„Auf der Suche nach...“

Das Schülermultiplikatorenseminar

Arbeitsmaterialien zur Suchtvorbeugung in der Schule
von Eva Proissl und Ulrich Waibel

Inhalt

Teil A

Grundlagen des Seminars 3

- I. **Das Schüler-Multiplikatoren-Seminar: „Auf der Suche nach...“ 4**
- II. **Grundlagen der Seminarkonzeption 5**
 1. Suchtmittelkonsum im Entwicklungsprozess Jugendlicher 5
 2. Die Bedeutung der Peerleader 6
- III. **Ziele und Arbeitsweisen des Seminars 8**
 1. Aufgaben der Multiplikator/innen 9
 2. Arbeitsweisen des Seminars 9
- IV. **Organisation und Rahmenbedingungen 10**
 1. Einsatzmöglichkeiten 10
 2. Auswahl der Seminarteilnehmer/innen 10
 3. Rolle der Begleitlehrer/innen 11
 4. Konstitutive Elemente des Multiplikatorenprojektes „Auf der Suche nach...“ 11
 5. Dauer und Ort des Seminars 12
- V. **Möglichkeiten von Suchtprävention in der Schule 14**
 1. Prävention rund um das Schülermultiplikatorenseminar 14
 2. Suchtprävention macht Schule – Schule macht Suchtprävention 16

Teil B

Die Durchführung des Schülermultiplikatorenseminars „Auf der Suche nach...“ – Anleitung für die Praxis 17

- I. **Das Programm des Seminars im Überblick 18**
- II. **Der erste Tag 19**
 1. Die erste Trainingseinheit (9.00 – 12.00 Uhr):
Kennen lernen – Erwartungen – Einstieg in das Thema 19
 2. Die zweite Trainingseinheit (15.00 – 18.00 Uhr): Das Tankmodell 23
 3. Das Abendprogramm des ersten Tages (19.30 – 20.00 Uhr): Tank bauen 30
- III. **Der zweite Tag 31**
 1. Die dritte Trainingseinheit (9.00 – 12.00 Uhr): Weiterarbeit am Tankmodell 31
 2. Die vierte Trainingseinheit (15.00 – 18.00 Uhr): Gefährdung und Abhängigkeit 35
 3. Das gemeinsame Fest am Abend (20.00 – ca. 22.00 Uhr) 39
- IV. **Der Dritte Tag 41**
 1. Die fünfte Trainingseinheit (9.00 – 12.00 Uhr):
Rollenspiel und Modelle der Suchtvorbeugung 41
 2. Die sechste Trainingseinheit (14.00 – 16.00 Uhr): Auswertung und Abschied 46
- V. **Nachtreffen 49**

Teil C

Spiele und Übungen 50

- I. Weiterführende thematische Übungen 51
 1. Einstiegsübungen 51
 2. Vertiefende Übungen und Spiele zum Tankmodell 52
 3. Spiele zum Thema Gefährdung und Abhängigkeit – Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend 56
- II. Spiele zum warm up 58
- III. Spiele zum Bewegen und für zwischendurch 62
- IV. Kooperationsspiele 66
- V. Spiele und Übungen zum Genießen und Entspannen 70
- VI. Spiele zum Abschluss 74
- VII. Material-Checkliste für das Seminar 76

Teil D

Arbeitsmaterialien 77

- I. Kopiervorlagen: Arbeitsmaterialien für die Schüler/innen (Kursordner) K1 77
- II. Kopiervorlagen für das Rollenspiel „Auswege“ – Chrissie, Peter, Jeanette K23 95

Literaturhinweise 108

Hinweise zu den Autor/innen 110

Impressum 112



Teil A

Grundlagen des Seminars

I. Das Schüler-Multiplikatoren-Seminar: „Auf der Suche nach...“

Die Einbindung Jugendlicher als Multiplikator/innen in der Suchtvorbeugung stellt einen wirksamen Präventionsansatz dar. Aus den USA liegen verschiedene Untersuchungen über die erfolgreiche Durchführung solcher Programme vor (BZgA 1993). Auch in der Bundesrepublik Deutschland findet die Arbeit mit Jugendlichen als Multiplikator/innen zunehmend Eingang in die suchtpreventive Arbeit.

Das Schülmultiplikatorenseminar „Auf der Suche nach...“ wurde von dem/der Autor/in im Rahmen des Bundesmodellprojekts Mobile Drogenprävention entwickelt und in verschiedenen Bundesländern erfolgreich umgesetzt. In Rheinland-Pfalz wurde das Programm 1997 an Schulen verschiedener Schularten erprobt. Die Evaluation zeigt, dass die Schüler/innen nach dem Seminar die Entwicklung abhängigen Verhaltens besser verstehen und mehr über Möglichkeiten wissen, Gefährdeten helfen zu können. Das Seminar regt ferner zur persönlichen Auseinandersetzung mit eigenem Konsumverhalten an.

Zielgruppe des Seminars sind Schüler/innen (Meinungsführer/innen) der Sekundarstufe I. Die Multiplikator/innen geben ihre Seminarerfahrungen anschließend an ihre Mitschüler/innen weiter. Gute Erfahrungen wurden darüber hinaus bei der Durchführung mit ganzen Schulklassen im Rahmen von Arbeitsgemeinschaften sowie mit Jugendlichen in der offenen und verbandlichen Jugendarbeit gemacht. Konzeptionell legt das Seminar einen Schwerpunkt auf die Stärkung der Ressourcen der an dem Seminar teilnehmenden Jugendlichen. Zusammenhänge zwischen Suchtmittelkonsum-/missbrauch und verfügbaren bzw. nicht verfügbaren Lebenskompetenzen werden während des Seminars erfahrbar und mit den Teilnehmer/innen reflektiert. Das Lebensumfeld der teilnehmenden Jugendlichen (Clique, Familie, Schule, Freizeit) wird bei der Gestaltung der Seminarinhalte berücksichtigt. Eltern und Lehrer/innen sind in das Konzept mit eingebunden. Zudem vermittelt das Seminar Anregungen für die kontinuierliche und systematische Weiterentwicklung der Suchtprevention in der Schule.

Die Veröffentlichung der vorliegenden Materialien will zur Durchführung von Schülmultiplikatorenseminaren anregen und zum Experimentieren einladen. Über die Darlegung konzeptioneller Grundlagen hinaus steht deshalb die Praxis im Vordergrund: Hinweise zur Organisation, zu den Rahmenbedingungen, dem konkreten Seminarablauf mit Spielbeschreibungen sowie den Materialien für die Teilnehmer/innen als Kopiervorlage. Dabei wird entsprechend der zur Verfügung stehenden Zeit und der Interessenlage der Teilnehmer/innen aus den Übungs- und Spielvorschlägen eine Auswahl getroffen werden.

Wer das Seminarkonzept mit Jugendlichen zum Einsatz bringen möchte, sollte das Programm zuvor an sich selbst erlebt und für gut befunden haben. Das stärkt die Motivation und Sicherheit als Trainer/in und schärft den Blick dafür, worauf bei der Seminarleitung zu achten ist.

II. Grundlagen der Seminarkonzeption

1. Suchtmittelkonsum im Entwicklungsprozess Jugendlicher

Die Situation Jugendlicher im Lebensabschnitt der Pubertät ist geprägt durch eine beachtliche Reihe von Entwicklungsaufgaben, die sie in wenigen Jahren bewältigen müssen, um zu einer eigenständigen, reifen Persönlichkeit heranzuwachsen. Die wichtigsten Herausforderungen dieser Zeit sind:

- Der Aufbau einer eigenen Identität, eines eigenen Sinn- und Wertesystems;
- die Akzeptanz des eigenen Körpers, die Entwicklung der jeweiligen Geschlechterrolle;
- der Aufbau neuartiger und reiferer Beziehungen unter Gleichaltrigen und damit verbunden die Aufgabe, in der Peergroup (Gleichaltrigengruppe) einen anerkannten Platz zu finden;
- die Entwicklung sexueller Beziehungen und sexueller Identität;
- die Ablösung von den Eltern einschließlich der Entwicklung emotionaler Unabhängigkeit;
- Schulabschluss, Entscheidung für eine Berufsausbildung und Entwicklung einer beruflichen Perspektive.

Nicht nur die Vielzahl, sondern auch die Qualität, Intensität und Neuheit der Aufgaben wird in keinem anderen Lebensabschnitt mehr erreicht. Entsprechend hoch ist die Verunsicherung und entsprechend groß können Ängste und Probleme, insbesondere Versagensängste, in diesem Lebensabschnitt sein. In diesem Entwicklungsprozess kann Suchtmittelkonsum eine wichtige Funktion erfüllen. Einige Beispiele:

- Suchtmittelkonsum kann der demonstrativen Vorwegnahme des Erwachsen-Seins dienen.
- Unerwünschter Konsum bzw. Konsum gesellschaftlich nicht tolerierter Drogen kann Widerstand gegenüber Erwachsenen darstellen und so Ausdruck für Opposition sein.
- Suchtmittelkonsum kann ein Hilfsmittel sein, um in die Peergroup aufgenommen zu werden und einen anerkannten Platz zu finden.
- Auf der Suche nach einer eigenen geschlechtlichen Identität kann süchtiges Verhalten ein Versuch sein, den Selbstwert und das eigene Image aufzuwerten.
- Suchtmittelkonsum kann dazu dienen, im Ablösungsprozess vom Elternhaus Spannungen zwischen vorhandener Abhängigkeit von den Eltern und noch nicht erreichter Selbständigkeit auszuagieren.
- Suchtmittelkonsum kann Überlebenshilfe oder Problemlösestrategie in schwierigen Lebenssituationen darstellen.
- Suchtmittelkonsum kann eine Experimentierphase darstellen, in der Jugendliche ihre Grenzen austesten.
- Suchtmittelkonsum kann ein Versuch sein, das Leben möglichst erlebnisreich zu gestalten und Gefühle intensiv wahrzunehmen. Sie sind als Hinweis auf das Bedürfnis nach Abenteuer und Erlebnis zu verstehen.
- Suchtmittelkonsum erhält zunehmend eine Entlastungs-, Kompensations- oder Ersatzfunktion, um unangenehme Gefühle, wie Angst, Einsamkeit, Ärger, Leere, Kränkung, Stress usw. zu eliminieren und positive Gefühle herzustellen.

Eine Untersuchung über Trinkmotive (BZgA 1994) verdeutlicht psychosoziale Funktionen des Suchtmittelkonsums Jugendlicher:

- Ca. ein Fünftel der Jugendlichen gaben als Motiv zum Alkoholkonsum an, dadurch mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, Langeweile zu vertreiben, von Schwierigkeiten in Familie, Beruf oder Schule abzulenken und sich dadurch besser entspannen zu können.
- Ca. ein Viertel der Befragten kann mit Alkohol Ärger besser runterspülen.
- Über ein Drittel der Befragten gibt an, mit Alkohol besser mit anderen in Kontakt kommen zu können.
- 42% der Befragten denken, dass sie mit Alkohol besser für die richtige Stimmung sorgen können, wenn sie mit anderen Menschen zusammen kommen.

Werden Suchtmittel regelmäßig als „Krücke“ benutzt, um mit Entwicklungsaufgaben fertig zu werden, so wächst die Gefahr, ein manifestes Suchtverhalten zu entwickeln. Umgekehrt verringert sich das Suchtrisiko, wenn Jugendliche in ausreichendem Maße Kräfte bzw. Fähigkeiten entfalten können, um alltägliche Anforderungen und außergewöhnliche Belastungen konstruktiv zu bewältigen.

Die Stärkung allgemeiner Lebenskompetenzen (z.B. Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, Genuss- und Erlebnisfähigkeit) spielt deshalb in der Suchtvorbeugung mit Jugendlichen eine entscheidende Rolle. Hinzu kommt die Förderung suchtspezifischer Kompetenzen (z.B. Sensibilisierung für eigene Konsum- und Suchthaltungen, Wissen um Suchtentstehung, Hilfsmöglichkeiten für Gefährdete). Beide Aspekte werden in den Schülermultiplikatorenseminaren berücksichtigt.

Selbstverständlich hängt die Entwicklung abhängigen Verhaltens nicht allein vom Individuum sondern auch vom sozialen Umfeld ab. Der Aufbau sozial stützender Netzwerke ist deshalb unbedingt erforderlich. Durch die Berücksichtigung der Lebenssituation der Jugendlichen bei den Seminarinhalten und die Einbindung von Eltern und Lehrer/innen in die Konzeption soll diesem Aspekt Rechnung getragen werden.

2. Die Bedeutung der Peerleader

Der Peergroup kommt in der Pubertät und Adoleszenz eine bedeutende Rolle zu: Sie ist Hilfsmittel bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, indem sie mit zur Identitätsfindung, der Ablösung vom Elternhaus und der Entwicklung persönlicher Perspektiven für die Zukunft beiträgt. Die Peergroup ist zugleich auch Entwicklungsaufgabe selbst: In ihr gilt es klarzukommen, einen Platz zu finden und Beziehungen aufzubauen. Ihre Bedeutung wächst mit der zunehmenden Abgrenzung gegenüber den Eltern und mit der Heftigkeit bzw. Konflikthaftigkeit mit der dieser Prozess verläuft.

Wesentlich stärker als Erwachsenen Vorbilder, die häufig von Jugendlichen weit entfernt sind, kommt so der Einstellung der Meinungsführer/innen (Peerleader) eine oft entscheidende Rolle zu. Peerleader bestimmen die Regeln in der Gruppe. Sie haben vor allem entscheidenden Einfluss auf:

- Suchtmittelkonsum und Risikoverhalten der Gruppe (sowohl der Einstieg in den Konsum von legalen als auch illegalen Drogen erfolgt nahezu ausschließlich über den Freundes- oder Bekanntenkreis);
- Konfliktlösungsstrategien, die in der Gruppe angewendet werden;
- die Art der Freizeitgestaltung.

Auch bei Krisen und Gefährdungen eines Gleichaltrigen, nehmen Peerleader Einfluss darauf, wie damit umgegangen wird:

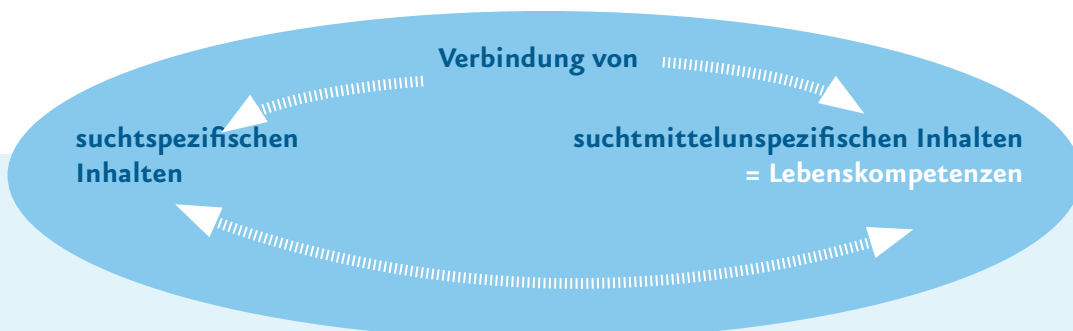
- Ob das Problem ernstgenommen und angesprochen wird und ob und in welcher Weise die Gruppe Unterstützung bietet;
- und ob die Einbeziehung erwachsener Vertrauenspersonen, wenn eigene Hilfestrategien nicht ausreichen, als Hilfe oder als "Verpetzen" verstanden wird.



III. Ziele und Arbeitsweisen des Seminars

Ziel des Seminars ist es, Peerleader als Multiplikator/innen für die Suchtprävention zu gewinnen. Hierzu werden die Jugendlichen

- in ihrer Meinungsbildung gestärkt. Sie lernen Ursachen von Suchtmittelkonsum und Suchtentwicklung kennen und eigene Erfahrungen zu reflektieren.
- Sie werden für die verschiedenen Funktionen des Suchtmittelkonsums im Alltag sensibilisiert.
- Die Jugendlichen lernen die Zusammenhänge zwischen Suchtentwicklung und Lebenskompetenzen (z.B.: Umgang mit Gefühlen und Konflikten, Beziehungs-, Entspannungs-, Genuss- und Erlebnisfähigkeit, Selbstwertgefühl) verstehen. Sie lernen die große Bedeutung eines breiten Verhaltensrepertoires zur angemessenen Befriedigung ihrer Bedürfnisse und Wünsche wertzuschätzen.
- Die Multiplikator/innen erhalten Informationen über die für ihre Peergroup relevanten Suchtmittel und süchtigen Verhaltensweisen.
- Die Jugendlichen lernen Hilfsmöglichkeiten und deren Grenzen für gefährdete Gleichaltrige kennen und probieren die Zusammenarbeit mit Erwachsenen aus.



suchtspezifische Inhalte:

- Auseinandersetzen mit eigenem Konsumverhalten
- Sensibilisierung für verschiedene Funktionen von Suchtmittelkonsum. Erkennen eigener Gefährdungspotenziale
- Nachvollziehen können, wie Sucht entsteht
- Hilfsmöglichkeiten für gefährdete Gleichaltrige kennenlernen; Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Handelns erkennen und die Zusammenarbeit mit Erwachsenen erproben
- eigene Einstellung zum Suchtmittelkonsum entwickeln und vertreten lernen
- Standfestigkeit („Nein-sagen-können“) stärken
- Über die wichtigsten, für die peer-group relevanten Suchtmittel Bescheid wissen

suchtmittelun-spezifische Inhalte:

- Konfliktfähigkeit: Problemlösungsrepertoire erweitern
- Anregungen für lust- und sinnvolle Freizeit- und Festgestaltung
- Umgang mit Gefühlen reflektieren und fördern
- Beziehungsfähigkeit
- Erlebnis-, Entspannungs- und Genußfähigkeit
- Selbstwertgefühl
- Kohärenzgefühl stärken

1. Aufgaben der Multiplikator/innen

Im Anschluss an das Seminar sollen die Peerleader

- gemeinsam mit dem/der Begleitlehrer/in ausgewählte Seminarinhalte an ihre Gruppe/Klasse weitergeben;
- ihre Seminarerfahrungen an die Eltern weitergeben (Mitgestaltung eines Elternabends);
- die Peerleader können Ansprechpartner/innen für gefährdete Gleichaltrige und Bindeglied zu vertrauenswürdigen Erwachsenen sein. Die Peers leisten jedoch keine Aufgaben der Beratung und Therapie der Problematik (keine „Mini-Therapeut/innen“!), sondern Beratung darüber, welche Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung stehen (z.B. Begleitung beim Gang zu einem/einer Vertrauenslehrer/in). Es darf auch nicht darum gehen, Jugendliche als „Hilfspolizisten“ gegenüber Drogenkonsument/innen zu missbrauchen oder die Verantwortung der Erwachsenen an sie abzuschieben;
- die Peerleader sollen als Meinungsbildner/innen im Alltag aktiv werden und sich für aktive Formen der Freizeitgestaltung und konstruktive Wege der Konfliktbewältigung einsetzen.

2. Arbeitsweisen des Seminars

Um diese Ziele erreichen zu können, muss während des Seminars

- mit Bildern und Methoden gearbeitet werden, die Jugendliche in ihrem Entwicklungsstand und in ihrer Lebenswelt erreichen und sie nicht ausschließlich kognitiv, sondern vor allem auch emotional ansprechen. Selbsterfahrung im Sinne des Ermöglichens konkreter Erfahrungen und konkreter Erlebnisse muss daher fester Bestandteil des Seminars sein.
- Eine Vielzahl von geeigneten Methoden (z.B. Kooperationsspiele, Rollenspiele, Arbeit mit kreativen Medien, Reflexionsrunden, Entspannungstechniken, Erlebnisse, Theater ...) unterstützt den aktiven Lernprozess.
- An einem exemplarischen Fall lernen die Jugendlichen im Rollenspiel konkret neue Erfahrungen über Hilfsmöglichkeiten kennen bzw. diese realistisch einzuschätzen. Das Seminar soll die Grundlage und das Vertrauen für eine langfristige Kooperation zwischen Lehrer/innen und Schüler/innen schaffen, sowie die Hemmschwelle senken, eine Suchtberatungsstelle oder andere psychosoziale Dienste in Anspruch zu nehmen.

Für den Ablauf des Seminars sind deshalb folgende Ziele wesentlich:

- Kennen lernen der Seminarteilnehmer/innen als Grundlage für das Seminar und die spätere Zusammenarbeit;
- Auseinandersetzung mit Konsumverhalten und dessen Funktionen;
- Erfahren und Reflexion eigener Ressourcen und Lebenskompetenzen (v.a. Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, Erlebnis- und Genussfähigkeit);
- Einführung in grundlegende suchtspezifische Themen;
- Kennen lernen von Hilfsmöglichkeiten bei akuter Gefährdung Gleichaltriger;
- Vorbereitung auf eine Multiplikator/innentätigkeit.

IV. Organisation und Rahmenbedingungen

1. Einsatzmöglichkeiten

Die Durchführung des Seminars hat sich in den letzten Jahren in drei Formen bewährt:

1. Eine bzw. mehrere Schulen führen das Seminarkonzept in Eigenregie durch. Voraussetzung hierfür ist, dass die das Seminar durchführenden Lehrer/innen Gelegenheit hatten, sich mit den Seminarübungen persönlich vertraut zu machen und sie selbst erprobt haben.
2. Das Seminar wird in Kooperation schulischer und außerschulischer Partner/innen durchgeführt. Die Leitung erfolgt durch ein Team, dem Fachkräfte aus der Suchtberatung/ Suchtprävention und der Jugendarbeit angehören. Von jeder Schule nimmt mindestens eine Begleitlehrer/in an dem Seminar teil. Diese Begleitlehrer/innen unterstützen die Peerleader nach Abschluss des Seminars bei der Umsetzung ihrer Erfahrungen in den Schulalltag.
3. Darüber hinaus bieten sich folgende Einsatzmöglichkeiten an:

Im Bereich Schule:

- Seminare für eine ganze Klasse, z.B. im Rahmen von Schullandheimaufenthalten;
- Projektstage;
- Arbeitsgemeinschaften.

Im Bereich Jugendarbeit:

- Wochenend- oder Freizeitseminare und Workshops für interessierte Jugendliche (z.B. im Rahmen eines Jugendfreizeitheim oder eines Jugendverbandes)
- Seminare für Jugendliche, die in ihrer Peergroup als Multiplikator/innen wirken können. Z.B. fand ein Teil dieses Konzeptes Anwendung bei der Schulung von DJs und einer Rap-Hip-Hop-Gruppe.

Quelle: Proissl, Eva: „Ich traue mich...“. Die Hip-Hop-Gruppe „CIA“ engagiert sich für Suchtprävention. Eine Projektdokumentation. Bezugsadresse: Eva Proissl, Bärenschanzstr. 77, 90429 Nürnberg.

Beschrieben werden im folgenden die Kriterien und Bedingungen für die Durchführung der Seminare mit einer externen Leitung. Diese lassen sich jedoch mühelos auf eine Durchführung in Eigenregie übertragen.

2. Auswahl der Seminarteilnehmer/innen

Angesprochene Zielgruppe sind Peerleader und Interessierte der Klassen 8 oder 9 der am Seminar beteiligten Schulen. In einer Trainingsgruppe können 10-14 Jugendliche teilnehmen. Aus jeder Klasse nehmen mindestens zwei Jugendliche teil. Das Projekt wird den ausgewählten Klassen vorgestellt. Die Jugendlichen erhalten Informationen über die Grundidee, Inhalte und Organisation der Ausbildung, sowie ihre Möglichkeiten und Grenzen in der Suchtprävention mitzuwirken. Im Anschluss können sich interessierte Jugendliche bewerben.

Als Peersupporter eignen sich Jugendliche, die eine Führungsrolle in der Klasse bzw. einer Subgruppe einnehmen und am Thema interessiert sind. Die verschiedenen „Subkulturen“

haben ihre je eigenen Peerleader. Eine Mischung ist für das Seminar durchaus erwünscht. Die Beteiligung der Klassengemeinschaft an der Auswahl der Seminarteilnehmer/innen hat sich als sehr wirkungsvoll erwiesen. Die Auseinandersetzung in der Klasse darüber, wem die Gleichaltrigen zuhören wollen, hat bereits einen präventiven Eigenwert.

Es kommt häufig vor, dass als Peerleader Jugendliche ausgewählt werden, bzw. sich selbst melden, die selbst Suchtmittel (z.B. Zigaretten) konsumieren. Die Ergebnisse aus verschiedenen Studien zur Suchtprävention zeigen, dass nicht die Abstinenzler, sondern die Jugendlichen die mit Suchtmitteln experimentieren, auf lange Sicht ihr Leben am besten meistern. Wer dies ernst nimmt, wird logischerweise auch mit konsumierenden Peerleader zusammenarbeiten. Mitunter wurde die eigene Problematik von Teilnehmer/innen erst durch die Auseinandersetzung während des Seminars erkannt, z.B. bei Mädchen, die bulimisch oder magersüchtig waren. Für stark konsumierende Jugendliche und solche, die „eher eine Werbekampagne für Suchtmittel“ im Sinn haben, ist das Projekt nicht geeignet. Dies sollte den Jugendlichen auch bei der Projektvorstellung klar gesagt werden.

3. Rolle der Begleiter/innen

Von jeder Schule nimmt mindestens ein/e Begleitlehrer/in an dem Seminar teil. Ausschlaggebend für die Teilnahme ist nicht die Funktion der Lehrer/innen, sondern vielmehr, ob der/die betreffende Lehrer/in einen guten Kontakt zu Schüler/innen hat und wünscht. In Frage kommen daher insbesondere Vertrauens- bzw. SMV-Lehrer/innen, der/die Suchtpräventionslehrer/in aber genauso andere Lehrer/innen, die interessiert sind und mit Schüler/innen an diesem Thema arbeiten wollen.

4. Konstitutive Elemente des Multiplikatorenprojektes „Auf der Suche nach ...“

Im Vorfeld des Seminars findet ein Vorgespräch statt, an dem das externe Leitungsteam, die Begleitlehrer/innen und die Klassenlehrer/innen der beteiligten Schulklassen teilnehmen. Die Seminarinhalte, die Auswahl der Teilnehmer/innen und mögliche Multiplikationsformen werden hier besprochen. Sinnvoll ist es, das Projekt im Rahmen der Stufenkonferenz oder Gesamtkonferenz dem Kollegium vorzustellen.

Die Eltern werden im Vorfeld über das Projekt von der Schule informiert. Im Anschluss an das Multiplikatorenseminar findet ein Elternabend für die Eltern aller am Seminar beteiligten Klassen statt, den die Peerleader aktiv mitgestalten.

Die Teilnahme am Seminar ist freiwillig, sowohl für die Lehrer/innen als auch für die Jugendlichen. Die teilnehmenden Schüler/innen wissen, dass sie im Anschluss an das Seminar ihre Erfahrungen den Mitschüler/innen weitervermitteln. In der Schule wird vor dem Seminar geklärt, in welcher Form (Unterricht, Projekttag etc.), wann und in welchem Umfang die Seminarerfahrungen weitergegeben werden können. Eine Konkretisierung der Umsetzungsmöglichkeiten erfolgt während des Seminars. Dort vereinbaren die Begleitlehrer/innen und die Jugendlichen einen Termin, um die geplanten Vorhaben weiter vorzubereiten.

Gemeinsam mit den Begleitlehrer/innen geben die Jugendlichen ihre Erfahrungen in der Schule weiter. Die 13- bis 15-jährigen Jugendlichen haben keine Gruppenleiterausbildung und wären überfordert, mit den Methoden, die sie während des Seminars kennen gelernt haben, selbständig erfolgreich zu arbeiten. Eine Unterstützung durch die Begleitlehrer/in ist also unbedingt erforderlich.

Verbindlicher Bestandteil des Seminars ist ein halbtägiges Nachtreffen für alle Teilnehmer/innen innerhalb eines Vierteljahres nach dem Seminar. Es dient der Reflexion der bis dahin durchgeführten Veranstaltungen und der Planung von weiteren Aktivitäten zur Suchtprävention an der Schule.

5. Dauer und Ort des Seminars

Die Dauer des Seminars umfasst drei volle Tage mit Übernachtung und findet während der Schulzeit statt. Ideale Orte für die Durchführung des Seminars sind kleine Häuser, in denen die Gruppe „für sich sein“ kann (z.B. Jugendbildungsstätten, Naturfreundehäuser etc.). Die Übernachtung sollte, wenn irgend möglich, zum Seminar dazugehören. Selbstversorgerhäuser können gewählt werden; die dabei notwendige Kooperation zwischen den Teilnehmer/innen stärkt die soziale Kompetenz. Der für die Selbstversorgung notwendige zusätzliche Zeitaufwand erfordert allerdings eine Verlängerung der Seminarzeit.

Die Rahmengestaltung des Seminars: Bei der Auswahl des Hauses ist darauf zu achten, dass Möglichkeiten für Bewegung und Spiel vorhanden sind. Vielfach gibt es Häuser, die Spielgeräte für Freizeit zur Verfügung stellen. Bewährt hat sich, wenn das Leitungsteam zusätzlich Jonglierutensilien zur Verfügung stellt, mit denen die Jugendlichen in Pausen experimentieren können.

Die Elemente des Projektes im Überblick



V. Möglichkeiten von Suchtprävention in der Schule

1. Prävention rund um das Schülermultiplikatorenseminar

Das Schülermultiplikatorenseminar bietet Anregungen zu einer Vielzahl von weiterführenden präventiven Aktivitäten an der und um die Schule. Im Zentrum stehen dabei die Jugendlichen selbst. Darüber hinaus will das Seminar Lehrer/innen und Eltern motivieren, ebenfalls aktiv zu werden – präventiv für sich und für die Jugendlichen, deren Lebensumfeld sie bilden.

Die präventiven Aktivitäten rund um das Schülermultiplikatorenseminar lassen sich in drei Gruppen mit verschiedener Reichweite aufteilen.



1.1. Veranstaltungen der Multiplikator/innen in der Schule

Umfang und Art der Multiplikatorenveranstaltungen in der Schule richten sich nach Möglichkeiten der beteiligten Schulen. Erprobt sind verschiedene Formen. Einige Beispiele:

- Im Unterricht: Begleitlehrer/innen und Jugendliche führen im Rahmen von Unterrichtsstunden (in der Regel Doppelstunden) eine Auswahl der Seminarinhalte mit der Schulklasse durch.
- Freiwillige Arbeitsgemeinschaften: Begleitlehrer/in und Peerleaders führen das Seminarprogramm für interessierte Schüler im Rahmen von freiwilligen AGs durch.
- Projekttag/Projekt-AG: Begleitlehrer/innen und Peerleader gestalten zusammen ein Projekt innerhalb von Projekttagen.
- Klassenfete/Spielfest: Die Peerleader bereiten mit Unterstützung des/der Begleitlehrers/in eine Fete oder einen Spielnachmittag für ihre Klassenstufe vor und führen sie ihren Seminarerfahrungen entsprechend durch.
- Eltern-Lehrer/innen/-Abend: Die Seminarteilnehmer/innen gestalten eine Veranstaltung für Eltern und Lehrer/innen, bei der sie über ihre Seminarerfahrungen berichten und einzelne Einheiten exemplarisch durchführen.
- Beratung: Unter dem Slogan „Jugendliche sind für Jugendliche da“ bieten die Multiplikator/innen telefonisch oder per Internet Beratung in ihrer Schule an. Unterstützung dazu erhalten sie von den Begleitlehrer/innen oder den Beratungslehrer/innen.
- Ausstellung: Mit Hilfe der Begleit- und Kunstlehrer/innen gestalten die Peerleader eine Ausstellung. Diese kann entweder intern in der Schule gezeigt werden oder auch in öffentlichen Gebäuden (z.B. Landratsamt, Krankenkassen, Banken).
- Theatergruppe: Angeregt durch die Rollenspiele während des Seminars, entwickeln die Multiplikator/innen mit Unterstützung von Lehrer/innen Theaterszenen.

1.2. Weiterführende Aktivitäten an der Schule

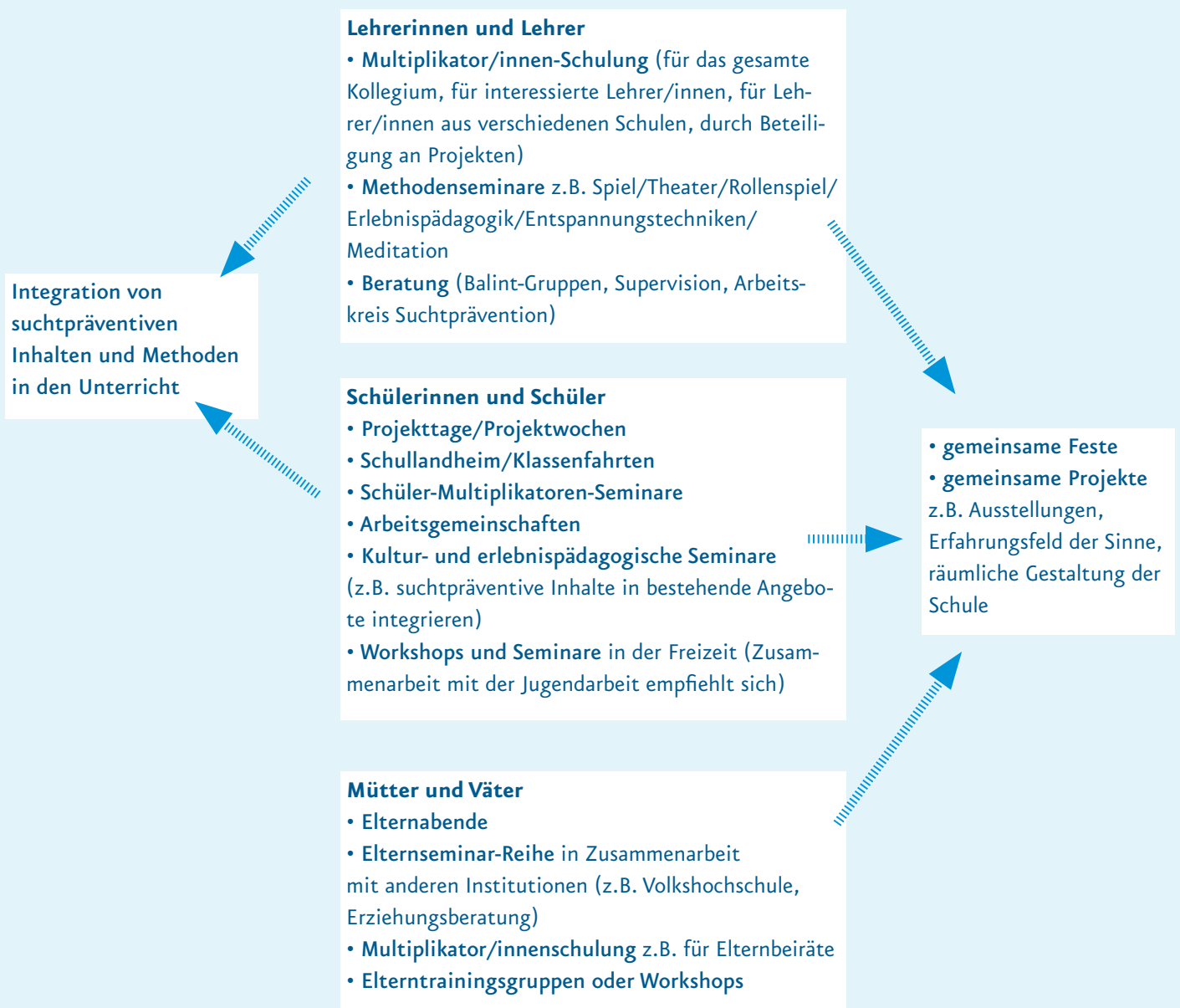
Der auf dem Seminar begonnene Präventionsprozess – Lebenskompetenzförderung, Kooperation zwischen Lehrer/innen und Schüler/innen, etc. – soll kontinuierlich fortgeführt werden. Dazu einige in der Praxis durchgeführte Beispiele:

- Etablierung eines Eltern-Schüler/innen-Lehrer/innen-Arbeitskreises: Die beteiligten Personen treffen sich regelmäßig und besprechen Möglichkeiten zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Schulalltag;
- Jugendberatung an der Schule: Als Ergebnis eines Seminars wurde eine stundenweise Jugendberatung durch einen externen Berater an der Schule etabliert;
- Klassengespräche über Atmosphäre, Konflikte, Situationen in der Schule;
- die Durchführung von Kennenlern-Wochenenden, bei der Neuzusammensetzung einer Schulklasse; Ziel: Vertrauen, Zusammenhalt und Kooperationsfähigkeit der Jugendlichen stärken;
- Weiterführung der auf dem Seminar angesprochenen Themen (Konflikte, Umgang mit Gefühlen, Stressabbau, Entspannung, Genuss, Abenteuer) im Schulalltag, im Rahmen von Klassenfahrten, Schullandheimaufenthalten, etc.

Positive Erfahrungen in der Kooperation mit außerschulischen Fachkräften bei der Durchführung von Schülermultiplikatorenseminaren regte vielerorts dazu an, die Kooperation von schulischer und außerschulischer Suchtprävention zu verstärken. Einige Beispiele:

- Elternseminare: Nach der Seminauswertung wurde auf Wunsch der Eltern ein ähnliches Seminarprogramm auch mit ihnen durchgeführt. In einem Landkreis wurde anschließend eine Initiative für ein Beratungstelefon „Von Eltern für Eltern“ gestartet;
- Seminare für Lehrkräfte (z.B. zu Rollenspiel, Entspannungstechniken, Interaktionsspiele, Gesprächsführung);
- Einbeziehung externer Fachkräfte bei der Durchführung von Schullandheimaufenthalten (z.B. erlebnispädagogische Maßnahmen zur Suchtprävention);
- Durchführung lebenskompetenzfördernder Projekte in Kooperation mit Jugendhäusern.

2. Suchtprävention macht Schule – Schule macht Suchtprävention





Teil B
Die Durchführung des
Schülermultiplikatorenseminars
„Auf der Suche nach...“
Anleitung für die Praxis

I. Das Programm des Seminars im Überblick

(vgl. Kopiervorlage 2)

1. Tag

9.00 - 12.00 Uhr

Kennen lernen - Erwartungen - Absprachen

Einstieg in das Thema

Konsumgewohnheiten und deren Funktion:

Das Konsum- und Tätigkeitsprofil

15.00 - 18.00 Uhr

Das Tankmodell zur Suchtentstehung:

„Hinter jeder Sucht steht eine Sehnsucht“ – das Tankmodell als Erklärungsmodell

Seelischer Tank: Meine Wünsche und Bedürfnisse

Meine Tankstellen

19.30 - 20.30 Uhr

Abendprogramm

2. Tag

9.00 - 12.00 Uhr

Fortsetzung der Arbeit mit dem Tankmodell

„Wenn der Tank leer ist“: Gefühle und Konflikte – Rolle von Ersatzmitteln

Ersatzmittel und süchtige Verhaltensweisen: Informationen über Suchtmittel

15.00 - 18.00 Uhr

„Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend“:

Gefährdung und Abhängigkeit

Spiele zum „Auftanken“

Planung für das Fest

20.00 - ? Uhr

Gemeinsame Fete

3. Tag

9.00 - 12.00 Uhr

Rollen-Fallbeispiel – Peter/Chrissie/Jeanette:

Hilfsmöglichkeiten bei Gefährdung oder Abhängigkeit

„Wir werben für Suchtprävention“

Plakate entwerfen

14.00 - 16.00 Uhr

Auswertung des Seminars

Planung und Vorbereitung der Multiplikator/innen

Abschied

II. Der erste Tag

1. Die erste Trainingseinheit (9.00 – 12.00 Uhr): Kennen lernen – Erwartungen – Einstieg in das Thema

1.1. Ziele und Erfahrungsmöglichkeiten der 1. Trainingseinheit

In dieser ersten Trainingseinheit geht es vor allem um die Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre, um das gegenseitige Kennen lernen, die Abklärung der Erwartungen und um organisatorische Absprachen als wesentliche Grundlagen für die weitere Zusammenarbeit. Die Teilnehmer/innen sollen über die Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Konsumverhalten einen persönlichen Bezug zu Funktionen, die hinter Suchtmittelkonsum und süchtigen Verhaltensweisen stehen können, herstellen.

1.2. Die erste Trainingseinheit im Überblick

a) Kennen lernen

- Begrüßung und Vorstellung des Teams
- Spiele zum Kennen lernen (z.B.: Die Schnur/Zip Zap/Bambus und...)
- Plakatinterview

b) Erwartungen abklären/Vereinbarungen

- Information zur Multiplikator/innenrolle
- Austeilen des Kursordners
- Erwartungen der Teilnehmer/innen
- Absprachen über das Zusammenleben auf dem Seminar

c) Einstieg in das Thema

- Übung: Das Konsum- und Tätigkeitsprofil

1.3. Spiele und Übungen zur ersten Trainingseinheit

a. Das Plakatinterview (zum Kennenlernen)

Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen finden sich paarweise zusammen. Partner/in A beginnt und interviewt B. Die erhaltenen Informationen (z.B.: Name, Lieblingsmusik, Lieblingsessen, Hobbys, Lieblingsfächer, Interessen, Berufswünsche, was ich gerne mag, was ich nicht ausstehen kann usw.) werden von A auf einen großen Bogen Papier geschrieben. Anschließend werden die Rollen gewechselt. Die Plakate können mit Farben, Zeichnungen oder Polaroid-Fotos weiter ausgestaltet werden. Anschließend werden mit Hilfe der Plakate die Interviewpartner/innen in der Gruppe vorgestellt. Die Plakate werden ausgestellt und begleiten so das Seminar.

Material:

- pro Teilnehmer/in ein Bogen (farbiges) Papier;
- evtl. Polaroid-Kamera.

b. Kursordner

Beschreibung:

Jeder/jede Teilnehmer/in erhält ein Ringbuch, in das die Arbeitsblätter und persönliche Aufzeichnungen eingeordnet werden können.

Erwartungen abklären

Beschreibung:

Die Jugendlichen setzen sich paarweise oder in kleinen Gruppen zusammen und tragen ihre Erwartungen zu folgenden Fragen zusammen:

- Meine Erwartungen an das Thema (Sucht...)
- Meine Erwartungen an die Gruppe (Kommunikationsstil, Zusammenleben, Freizeit...)
- Was ich brauche, um Multiplikator/in sein zu können.

Sie notieren ihre Erwartungen mit großen Filzstiften auf Kärtchen. Der Reihe nach liest jede Untergruppe ihre Kärtchen vor und heftet sie zu der entsprechenden Überschrift an der Pinwand. Falls notwendig, können Verständnisfragen gestellt werden. Es ist jedoch wichtig, dass alle Erwartungen unbewertet geäußert werden können und erst genommen werden.

Einige Beispiele für Vereinbarungen, wie die Gruppe miteinander umgehen möchte:

- Alles was wir an sehr persönlichen Dingen von einander erfahren, bleibt unter uns.
- Andere Erfahrungen und Meinungen gelten lassen – alle ernst nehmen – niemanden auslachen!
- Während der Trainingseinheiten Handys ausschalten!

Material:

- Kärtchen (in drei unterschiedlichen Farben);
- Filzstifte;
- Pinnwand/Pinnnadeln.

Vereinbarungen über das Zusammenleben während des Seminars

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Kommunikationsfähigkeit;
- Problemlösungsfähigkeit;
- Rücksichtnahme und Durchsetzungsfähigkeit;
- Verantwortung und Mitbestimmung.

Beschreibung:

Es werden die Arbeitszeiten festgelegt, die Abendgestaltung besprochen und Absprachen über die Nachtruhe, das Verlassen des Hauses und weiterer organisatorischer Belange getroffen. Nicht verhandelbare Punkte, d.h. Bereiche, die in der Verantwortung des Leitungsteams liegen, sowie Rahmenbedingungen, werden den Jugendlichen mitgeteilt. Die verhandelbaren Punkte werden der Reihe nach benannt und an die Pinwand geschrieben. Die Jugendlichen besprechen die Punkte in Untergruppen zu fünf Personen, bringen ihre Vorschläge im Plenum ein und dort wird ein Konsens gefunden. Die Vereinbarungen werden für alle zugänglich aufgehängt. Man kann auch alle unterschreiben lassen.

Ein Beispiel für die Regelung der Nachtruhe: Nach 20.00 Uhr finden keine Besuche mehr in anderen Zimmern statt, so dass die Jugendlichen, die sich zurückziehen möchten, dies ungestört tun können. Ab 22.30 Uhr ist im Haus Nachtruhe. Jugendliche, die noch nicht schlafen möchten, können sich im Gruppenraum treffen, sie achten jedoch darauf, dass andere nicht durch Türenknallen, etc. gestört werden.

Material:

Pinnwand/Papier/Filzstifte.

c. Konsum- und Tätigkeitsprofil

(vgl. Kopiervorlage 3)

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Auseinandersetzung mit eigenen Konsummuster;
- Sensibel werden für die Motive, die hinter Suchtmittelkonsum und süchtigem Verhalten stehen können.

Beschreibung/Übungsanweisung:

Step 1 – Erstellen und Punkten der Liste

„Nun beginnen wir mit unserem Hauptthema: Mit dem Thema Sucht. Wir möchten herausfinden, weshalb jemand Suchtmittel konsumiert, obwohl jeder weiß, dass man dabei abhängig werden und Probleme bekommen kann. Um uns das besser vorstellen zu können, beginnen wir mit Erfahrungen aus unserem Alltagsleben, die noch nichts mit Sucht zu tun haben. Zum Einstieg machen wir folgendes Experiment: Wir erstellen von unserer Gruppe ein Konsum- und Tätigkeitsprofil.“

Der/die Seminarleiter/in notiert alle Antworten der Jugendlichen auf die Frage: „Wir konsumieren in unserem Alltag manchmal Dinge, die nicht lebensnotwendig sind. Oder wir tun etwas, was wir immer wieder tun, wobei wir wissen, dass dies nicht notwendig wäre und wir das Gefühl haben, dass es zuviel des Guten ist. Welche Dinge sind das bei euch?“

Wenn die Liste vollständig ist, werden die Jugendlichen gebeten ihrem eigenen Konsumverhalten entsprechend zu punkten:

- Alle genannten Mittel und Verhaltensweisen, die ich mehrmals in der Woche benütze, erhalten einen roten Punkt.
- alle, die ich einmal pro Woche benütze einen blauen Punkt und
- alle, die ich ein- bis zweimal im Monat benütze, einen grünen Punkt.

Step 2 – Funktionen und Motive

Anschließend werden die beiden Ersatzmittel/Verhaltensweisen herausgefiltert, die am häufigsten genannt wurden.

„Normalerweise konsumiert man diese Dinge oder macht diese Tätigkeiten ohne lange darüber nachzudenken. Für unser „Forschungsexperiment“ werden wir für jedes der beiden Mittel bzw. Tätigkeiten Folgendes genau herausfinden: In welchen Situationen und Stimmungen benütze ich dieses Mittel und was habe ich davon?“ Die Antworten werden auf einem großen Blatt festgehalten.

Auswertung:

Die gesammelten Antworten auf die Frage: „Was habe ich davon?“ lassen sich unter folgenden Funktionen und Motiven zusammenfassen:

- Versuche, die Gefühlsbalance zu regulieren: Unangenehme unerwünschte Gefühle (Langeweile, Frust, Einsamkeit...) abzumildern oder „weg zu machen“, so dass ich sie (vorübergehend) nicht mehr spüren muss und/oder um angenehme Gefühle zu verstärken oder hervorzurufen (Trost, Mut, Spaß...);
- Verbesserung des Selbstwerts und des Images (als interessant, cool, sexy, etc. gelten) – Suchtmittelkonsum steht häufig im Zusammenhang mit der Suche nach einer geschlechtlichen Identität;

- aus dem Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit (Gruppendruck) und zur Abgrenzung (z.B. von den Eltern);
- aus Neugier und Experimentierfreude;
- oder aus der Suche nach außergewöhnlichen Erfahrungen (Trance, Bewusstseins-erweiterung).

Diese Funktionen und Motive decken sich mit den Motiven, die hinter dem Konsum von Suchtmitteln oder süchtigen Verhaltensweisen stehen können.

Material:

- Zwei große Bögen Papier;
- dicke Stifte;
- Pinnwand.

Quelle: Weiterentwickelt nach einer Idee von Bilstein, Eva/Voigt-Rubio, Annette: *Ich lebe viel. Materialien zur Suchtprävention*. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1991.



2. Die zweite Trainingseinheit (15.00 – 18.00 UHR): Das Tankmodell

2.1. Ziele und Lernmöglichkeiten der zweiten Trainingseinheit

Die Jugendlichen sollen für die Zusammenhänge zwischen den Funktionen von Suchtmittelkonsum und Lebenskompetenzen sensibilisiert werden. Sie bekommen ein Verständnis für das komplexe Geschehen von Suchtentstehung und Suchtursachen.

Die Jugendlichen werden angeregt, ihren Handlungsspielraum im Umgang mit Gefühlen und bei Konfliktlösungen zu erweitern.

2.2. Die zweite Trainingseinheit im Überblick

Das Tankmodell zur Suchtentstehung:

- a) Das Tankmodell vorstellen
- b) Seelischer Tank: Meine Wünsche und Bedürfnisse: Spiel: „Zwei Wünsche frei“
- c) Meine Tankstellen:
 - Wo, bei wem und wie können wir auftanken? (Fragenspiel: Arbeitsblatt K 14);
 - „Meine Tankstellen“ (Arbeitsblatt K 15);

2.3. Spiele und Übungen zur zweiten Trainingseinheit

a. „Hinter jeder Sucht steht eine Sehnsucht“ – das Tankmodell als Erklärungsmodell

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Anhand eines einfachen Bildes bekommen die Jugendliche eine Vorstellung wie Sucht entstehen kann. (Das Tankmodell dient dazu, ein sehr komplexes Thema in nachvollziehbarer Weise für die Jugendlichen greifbar zu machen. Es sollte deshalb nicht überfrachtet werden.);
- Sicherheit im Umgang mit den Themen Suchtursachen und Suchtentwicklung;
- Bewusstwerden der Bedeutung von Ressourcen/Lebenskompetenzen.

Beschreibung:

Zunächst wird das Tankmodell als Überblick vorgestellt (Step 1 - 3). Anschließend werden die einzelnen Themenbereiche vertieft und auf die Situation der Jugendlichen übertragen. Dazu finden Sie nach der Vorstellung des Tankmodells geeignete Übungen und Spiele.

„Als Ihr eure Erwartungen zum Thema ‘Sucht’ aufgeschrieben habt, habt ihr viele Fragen zusammengetragen. Wir werden uns auf dem Seminar Zeit nehmen, um gemeinsam Antworten auf diese Fragen zu finden. Heute Nachmittag und morgen Vormittag soll es vor allem um folgende Themen gehen: Wie entsteht Sucht? Was steckt dahinter, wenn jemand süchtig ist? Zum besseren Verständnis hilft uns das Tankmodell. Warum es so heißt, werdet ihr gleich erfahren.“

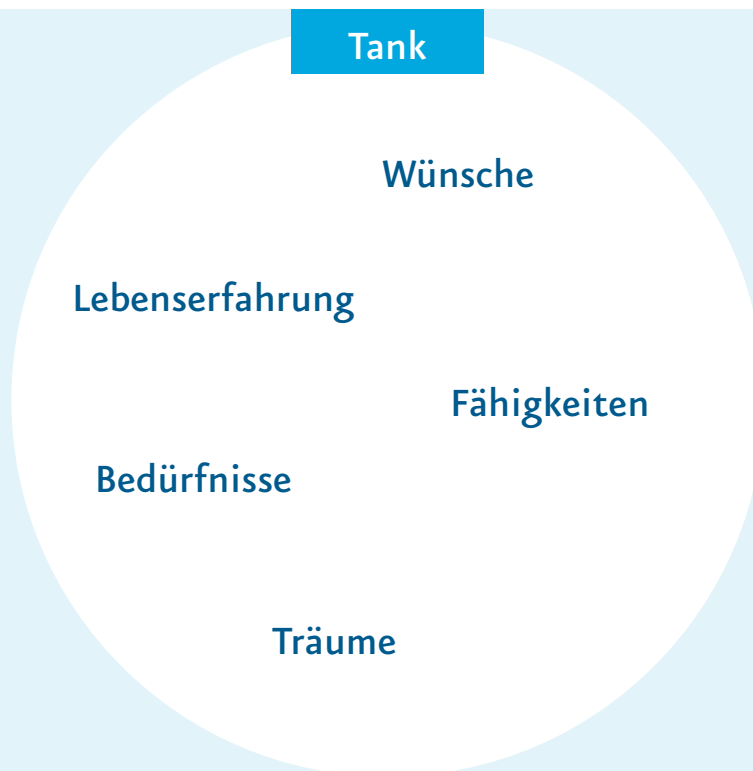
Step 1: Seelischer „Tank“ – meine Wünsche und Bedürfnisse

(vgl. Kopiervorlage 5 und 6)

Beschreibung/Übungsanweisung:

„Ein Auto braucht in seinem Tank gewisse Dinge (Benzin, Diesel), damit es gut fährt. Wir stellen uns vor, jeder Mensch hat auch so eine Art seelischen Tank in sich. So wie jedes Auto Kraftstoff braucht, brauchen wir besondere Dinge in unserem seelischen Tank, damit wir gut und gerne leben und uns wohl fühlen. Das heißt: Unser innerer Tank enthält alle unsere Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume. Und unser Tank ist gefüllt mit unseren Erfahrungen und unseren Fähigkeiten.“

Der/die Trainer/in zeichnet einen großen Kreis (unseren seelischen Tank) und trägt die genannten Begriffe als Tankfüllung ein.



„Wenn wir unser Leben betrachten, bemerken wir, dass unser Tank nicht immer gleich gefüllt ist. Manchmal haben wir einen vollen Tank, manchmal ist er nur halb voll und manchmal ist er ziemlich leer. Es ist nicht immer einfach, sich trotz eines leeren Tanks zu mögen. Ständig sind wir durch die Werbung und die Medien mit einer Welt konfrontiert, in der es scheinbar nur schöne, starke, erfolgreiche Menschen gibt – Menschen die scheinbar keine Traurigkeit und keine Ängste kennen.“

Es ist völlig in Ordnung, dass unser Tank mal mehr und mal weniger gut gefüllt ist. Kein Mensch ist immer 'gut drauf'. Krisen und Traurigkeit gehören genauso zum Leben wie Erfolg und Freude.“

Step 2: Was sind unsere Tankstellen?

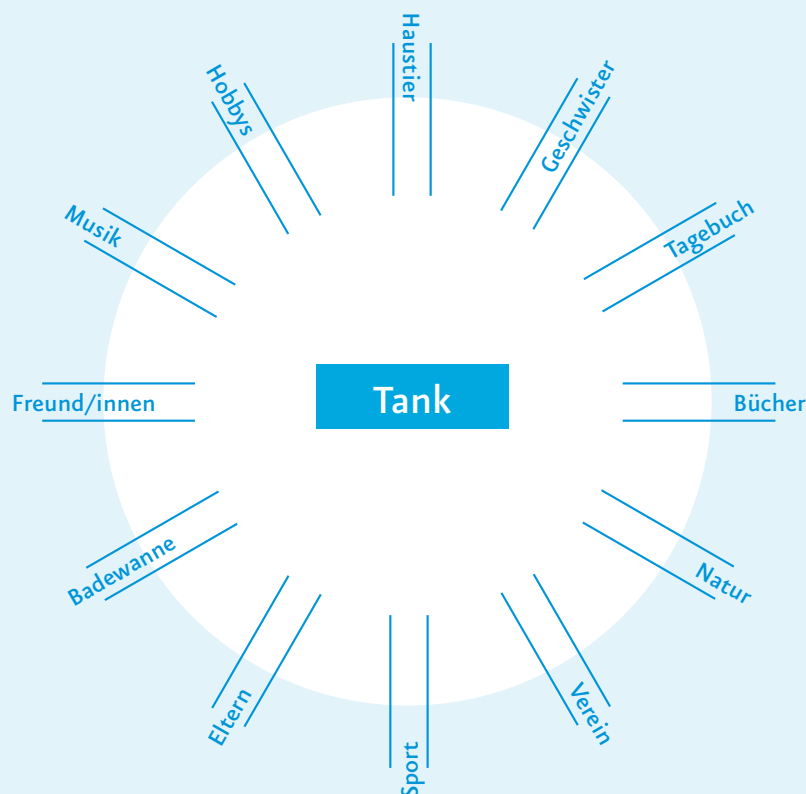
Wo, bei wem und wie können wir auftanken?

(vgl. Kopiervorlage 7)

Beschreibung:

„Wie bei allen Tanks ist es natürlich auch notwendig, immer wieder aufzutanken. Wir brauchen Tankstellen.“ Der/die Trainer/in bittet die Jugendlichen alle Möglichkeiten, die hilfreich sind, diese guten Gefühle (diesen gut gefüllten Tank) zu erleben, aufzuzählen oder auf Kärtchen zu schreiben.

Beispiele häufig genannter „Tankstellen“:



Das Sammeln der Tankstellen kann durch folgende Anregung vertieft werden: „Da im Leben nicht alles so glatt läuft, brauchen wir vor allem Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Solche schwierigen Situationen sind z.B. eine schlechte Note, Enttäuschung, weil der eigene Fußball Club verloren hat, Liebeskummer, etc.“ (Die Jugendlichen können eigene Beispiele finden). „Wir nehmen mal das Beispiel mit dem Liebeskummer und sammeln alle Möglichkeiten, damit umzugehen.“ Auf diese Weise erweitern sich die Tankstellen, z.B.:

- sich bei jemandem ausweinen;
- dem/der Betreffenden schreiben;
- Tagebuch schreiben;
- Wut raus lassen (z.B. schreien, Marathonlauf);
- ein heißes Bad nehmen;
- aktiv werden, in die Disco gehen, etc.

Alle Kärtchen mit den Tankstellen werden um den Tank gepinnt.

Step 3: Der Tank ist leer – Ersatzmittel

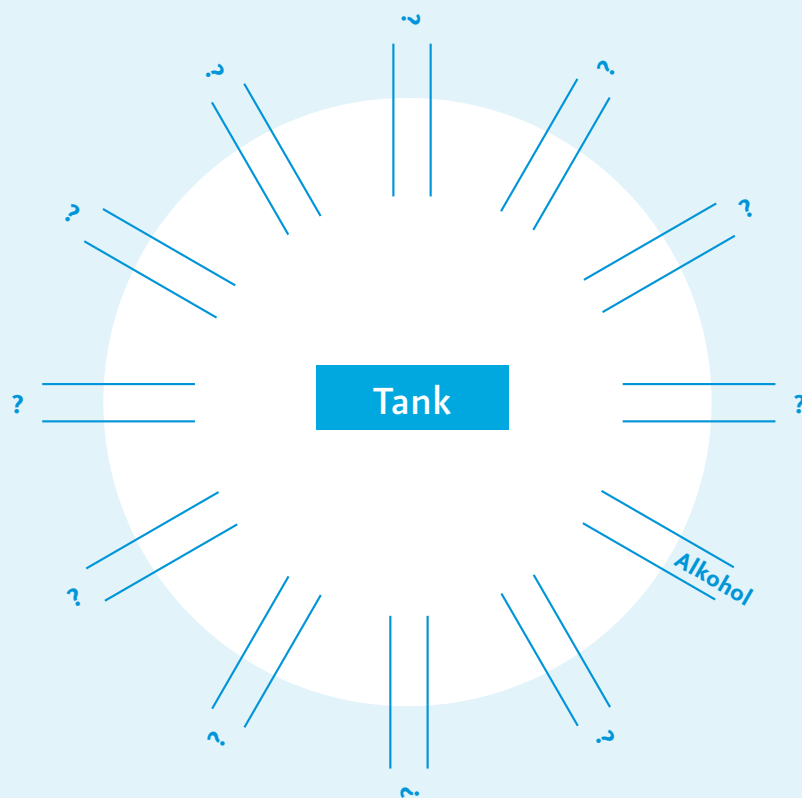
(vgl. Kopiervorlage 8)

Beschreibung:

Manche Menschen benutzen z.B. Alkohol oder Süßigkeiten als Tankstelle. Das vermittelt am Anfang ein gutes Gefühl, z.B.: man fühlt sich

- wieder entspannter,
- wärmer, geborgener
- Ärger/Kummer ist erst mal fort.

Wird z.B. Alkohol jedoch häufig als „Tankstelle“ benutzt, tritt eine Gewöhnung ein und werden andere Tankstellen zunehmend weniger in Anspruch genommen, dann besteht ein hohes Suchtrisiko. Der/die Trainer/in deckt nacheinander die Kärtchen mit den „Tankstellen“ zu. An eine Tankstelle heftet sie nun das Kärtchen „Alkohol“. „Es gibt Menschen, die sehen nicht so viele Möglichkeiten in ihrem Leben. Und wenn sie dann noch über lange Zeit sehr unangenehme Gefühle haben oder viele Schwierigkeiten erleben, kann es so extrem werden, dass vielleicht nur noch 'Alkohol' übrig bleibt. Dann ist das Leben sehr eingeschränkt.“



„Wenn wir auf das Beispiel mit dem Autotank zurück kommen, gibt es einen Unterschied in der Qualität des Kraftstoffs. Wenn mein Auto mit Super fährt und ich es aber mit Normalbenzin oder Diesel voll tanke, dann wird es nicht weit kommen. Wenn jemand Zucker in den Tank schütten würde, würde das mein Auto lahm legen. Der Tank wäre kaputt, vergiftet.“

Etwas ähnliches gibt es auch bei unserem seelischen Tank. Alkohol, Süßigkeiten oder Drogen verschaffen vielleicht im ersten Moment eine gewisse Befriedigung aber auf Dauer schaden sie eher. Wir versuchen damit die Leere im Tank zu füllen. Wir benützen sie als Ersatz, damit

wir die unangenehmen Gefühle (z.B.: Einsamkeit, Langeweile, Mutlosigkeit, Sich-selbst-nicht-mögen, Ärger, etc.) nicht mehr spüren müssen. Die Verlockung, zu Ersatzmitteln zu greifen, ist groß: Schokolade statt Liebe, Alkohol oder Drogen statt Lust und Abenteuer, Ecstasy statt Ekstase.“

An dieser Stelle kann man das Konsum- und Tätigkeitsprofil nochmals aufgreifen. Sucht beginnt da, wo ein Mittel oder eine süchtige Verhaltensweise als Ersatzbefriedigung verwendet wird und eine gewisse Gewöhnung eintritt, d.h. wenn man diesen Ersatz immer häufiger verwendet (z.B. „immer wenn ich mich einsam fühle, esse ich Süßigkeiten“). Sucht kann entstehen, wenn wir anstatt unsere Probleme zu lösen, zu Ersatzmitteln flüchten.

Gedanken für die Teamer/innen:

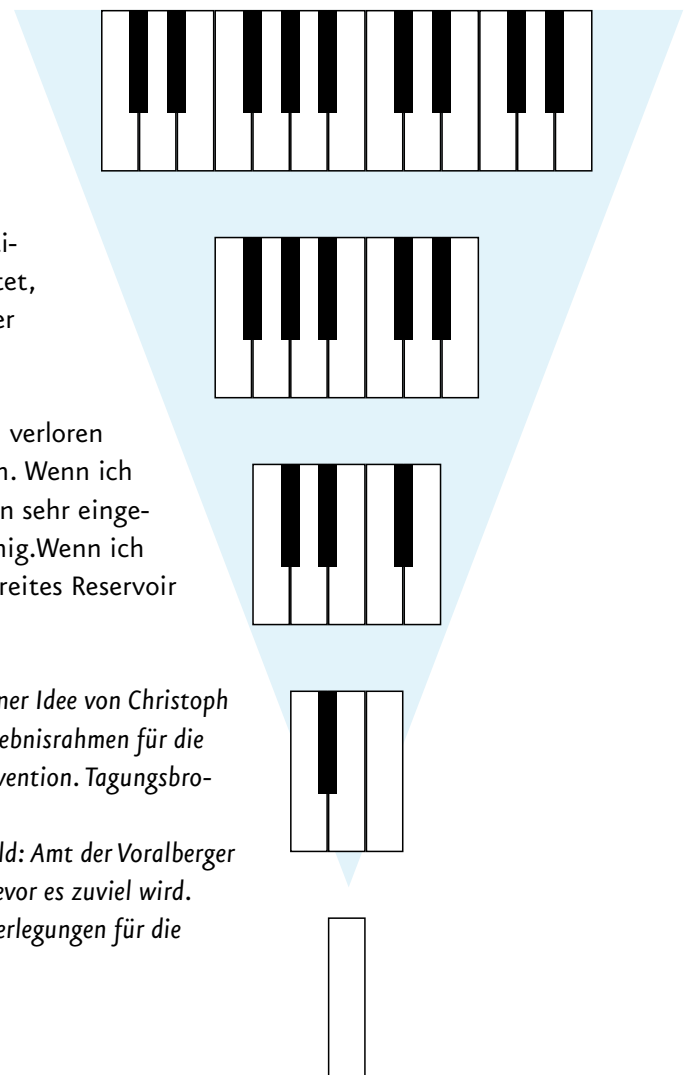
Das folgende Beispiel von Gerald Koller veranschaulicht wie einengend und einschränkend Sucht ist.

Die spielerischen Fähigkeiten auf der Tastatur des Lebens, die viele Möglichkeiten der Konfliktbewältigung aber auch des Genießens und Erlebens anbietet, verengen sich schließlich auf eine einzige Taste: der Sucht/dem Suchtmittel.

Die Suchtdynamik beginnt dort, wo Möglichkeiten verloren gehen, bzw. immer weniger Tasten benützt werden. Wenn ich nur noch die Taste „Alkohol“ drücke, ist mein Leben sehr eingeschränkt und im wahrsten Sinne des Wortes eintönig. Wenn ich der Sucht zuvor kommen will, ist es wichtig, ein breites Reservoir an Ressourcen zu entwickeln.

Quellen: Das Tankmodell wurde weiterentwickelt nach einer Idee von Christoph Lagemann. Lagemann, Christoph: Das Tankmodell ein Erlebnisrahmen für die Suchtprävention. In: Feldkircher Gespräche für Suchtprävention. Tagungsbroschüre. Feldkirchen, 1992.

Das Klaviermodell stammt von Gerald Koller. Koller, Gerald: Amt der Voralberger Landesregierung, Jugend- und Familienreferat (Hrsg.): Bevor es zuviel wird. Suchtvorbeugung konkret. Projekte, Materialien und Überlegungen für die Jugendarbeit. Egg 1991.



b. Seelischer Tank – Meine Wünsche und Bedürfnisse

Übung: Zwei Wünsche frei

(vgl. Kopiervorlage 10)

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

Das Spiel ermöglicht sehr rasch, zentrale, gefühlsmäßige Bereiche anzusprechen, ohne sich dabei bloßzustellen.

Beschreibung/Spielanweisung:

„Unsere Wünsche und Träume sind es wert ernstgenommen zu werden. Sie zeigen uns, was uns wichtig ist und in welche Richtung wir uns engagieren sollen. Mit dem folgenden Spiel könnt ihr etwas mehr über eure Wünsche und Träume erfahren.“

Die Jugendlichen notieren sich nach einer kurzen Einstimmung (bequem sitzen, Augen schließen, Bilder kommen lassen) oder einer kleinen Entspannungsübung ihre Antwort zu den beiden Fragen:

- Wenn ich in einem Film oder einem Theaterstück, einem Buch oder einem Märchen mitspielen würde, dann wäre ich gerne...;
- Wenn ich ein Tier wäre, dann wäre ich gerne... .

Auswertung:

Nachdem alle ihre Antworten notiert haben, werden die Antworten der Gruppe mitgeteilt. Dies kann der Reihe nach erfolgen oder jede/r Teilnehmer/in wählt aus, wer weitermachen soll. Letztere Möglichkeit verstärkt das Gefühl „gefragt zu sein“. Wichtig ist, dass allen mit Aufmerksamkeit und ohne Bewertung zugehört wird. Zusätzliche Fragen:

- „Was ist das Wichtigste, Interessanteste an der Rolle (dem Tier) für Dich?“
- „Was gefällt Dir besonders gut?“

Variante:

Um die Spannung zu erhöhen, können die Zettel eingesammelt, gemischt und vom/von der Spielleiter/in vorgelesen werden. Die Gruppe rät, von wem die Antworten stammen.

Gedanken für die Teamer/innen:

Unsere Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume zeigen uns im Sinne eines Selbstheilungsprozesses den Weg. Mangelerlebnisse motivieren den Einzelnen oft, sich gerade für diese Bedürfnisse einzusetzen: Für sich selbst, für andere und für die Gemeinschaft.

c. Meine Tankstellen

Thematisch passen in diesen Bereich auch Kooperationsspiele und alle „Spiele zum Auftanken“. Unsere Vorschläge dazu finden Sie in einem eigenen Kapitel. Einige dieser Übungen, setzen eine gewisse Vertrautheit voraus, da sie auch mit körperlicher Nähe verbunden sind. Im Hinblick auf den Gruppenprozess eignen sich als Zeitpunkt für diese Übungen daher der Nachmittag und Abend des zweiten Tages.

Was sind unsere Tankstellen?

Wo, bei wem und wie können wir auftanken?

(vgl. Kopiervorlage 13)

Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten:

- Bewusstwerden der eigenen Energiequellen und Beziehung;
- Bewusstwerden der Wechselwirkung von geben und nehmen.

Beschreibung:

„Wie bei allen Tanks ist es natürlich auch notwendig immer wieder aufzutanken. Wir brauchen Tankstellen. Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Clique, der Verein, das Fest, zu dem ich demnächst eingeladen bin. Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Fülle von Tankstellen. Um herauszufinden, welche Tankstellen für uns in Frage kommen und welche im Moment besonders wichtig für uns sind, helfen uns die Fragen aus dem Kursordner.“

Jeder/jede Teilnehmer/in beantwortet zunächst die Fragen auf dem Arbeitsblatt K 13 (siehe Kopiervorlage). Anschließend tauschen sich die Jugendlichen in der Klein- oder Gesamtgruppe darüber aus. Die gefundenen „Tankstellen“ werden einzeln auf Luftballons oder auf Kärtchen geschrieben. Falls es einen gebauten Tank gibt, werden kleine Öffnungen seitlich in den Tank geschnitten und „Zapfschläuche“ hineingesteckt. Die Luftballons/Kärtchen werden an den Enden der Zapfschläuche befestigt.

Erfahrung/Tipp:

Bei dieser Übung ergeben sich häufig Gespräche über die Beziehung zu den Eltern und zu Freunden (was macht einen guten Freund/eine gute Freundin aus?). Meist haben die Jugendlichen ein großes Bedürfnis, sich mitzuteilen.

Fortführung:

„Um gut und gerne zu leben, ist es wichtig viele Tankstellen zu haben und diese auch zu pflegen.“ Die Jugendlichen können die gefundenen Möglichkeiten (Tankstellen) nach der Bedeutung, die diese für sie haben, bepunkten. Die wichtigsten werden zum Ausgangspunkt eines kreativen Ausdrucks: z.B. als großflächiges Gemeinschaftsbild (Graffiti); Collage; Symbole in der Natur suchen; Video- oder Fotoaufnahmen, Gestalten aus Papiermache oder Ton, Song schreiben, etc..

Material (variiert nach Ausdrucksform):

- Papier (z.B. Tapetenrolle);
- Farben;
- Papiermache oder Ton;
- Video-/Fotokamera;
- Bilder, Klebstoff, Karton für Collagen.

3. Das Abendprogramm des ersten Tages (19.30 – 20.00 Uhr): Tank bauen

3.1. Ziele und Lernmöglichkeiten im Abendprogramm

Vor dem Abendessen wird mit der Gruppe die Gestaltung des Abends besprochen. Möglichkeiten sind z.B.: Spielabend mit Gruppenspielen, Spielen aus dem Improvisationstheater, erlebnisorientierte Spiele (Nachtwanderung, Sport, Musizieren, Geländespiele, Phantasieerei- se), Spiele und Übungen zu den Themen des Tankmodells, freie Gestaltung des Abends, etc..

An dem Abend kann auch der Tank von den Schüler/innen gebaut werden. Das Modell hilft ihnen, später ihre Erfahrungen mit dem Tankmodell an Mitschüler/innen und Eltern weiterzugeben.

3.2. Spiele und Übungen zum Abendprogramm

„Tank“ bauen

Beschreibung:

Um das Erklärungsmodell möglichst anschaulich zu vermitteln, bauen die Jugendlichen in zwei bis drei Kleingruppen aus einem großen Karton einen „Tank“. Der Tank kann mit verschiedenen Materialien verziert werden. Im weiteren Verlauf wird dann der Tank mit Tankstellen versehen. (Beschreibung in den nachfolgenden Übungen). Das fertige Werk kann in der Klasse und beim Elternabend präsentiert werden.

Variante:

Jede/r baut sich einen kleinen persönlichen Tank aus einem Schuhkarton.

Material:

- großer Umzugskarton oder Schuhkartons;
- Schere oder Teppichmesser;
- Farben, Pinsel oder farbiges Papier und Kleister;
- evtl. Luftballons und wischfeste Stifte;
- Plastikschräuche als „Zapfschräuche“ (in Baumärkten erhältlich) oder Trinkhalme;
- Kärtchen und Filzstifte.

III. Der zweite Tag

1. Die dritte Trainingseinheit (9.00 – 12.00 Uhr): Weiterarbeit am Tankmodell

1.1. Ziele und Lernmöglichkeiten der dritten Trainingseinheit

Die Erfahrungen der Suchtprävention ergaben, dass eine isolierte Aufklärung bzw. Abschreckung über Suchtmittel wenig Wirkung zeigten. Jedoch machen das veränderte Konsumverhalten, das Angebot von Designerdrogen und der Gebrauch von sog. Biodrogen gekoppelt mit einem Halbwissen, bzw. Falschinformationen auf Seiten der jungen Leute eine objektive und zielgruppengemäße Information notwendig. Um glaubwürdig zu sein, müssen neben den Risiken und negativen Wirkungen auch die erwünschten Wirkungen, die das Suchtmittel haben kann, erwähnt werden. Es gibt den Multiplikator/innen Sicherheit, wenn sie über die für ihre Peergroup relevanten Suchtmittel und süchtigen Verhaltensweisen Bescheid wissen.

1.2. Die dritte Trainingseinheit im Überblick

a) Fortsetzung der Arbeit mit dem Tankmodell:

„Wenn der Tank leer ist“ – Gefühle und Konflikte – Rolle von Ersatzmitteln
Spiele: „Schnellfoto raten“/„Feelings“/„Da fühlt man sich so...“

b) Informationen zu Suchtmitteln und süchtigen Verhaltensweisen:

Kleingruppenarbeit und Präsentation im Plenum

1.3. Spiele und Übungen zur dritten Trainingseinheit

a) Wenn der Tank ist leer – Gefühle und Konflikte – Rolle von Ersatzmitteln

Gedanken für die Teamer/innen:

Es ist völlig in Ordnung, dass unser „Tank“ mal mehr, mal weniger gefüllt ist. Es ist eine Illusion, die uns oft von der Werbung suggeriert wird, dass wir „immer gut drauf“, „total fit“ und „ganz ohne Probleme“ sein müssten. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut, mit ihnen zu leben und umzugehen.

Eine Situation, die alle Suchttherapeut/innen kennen: Dass es Menschen gibt, die über längere Zeit einen sehr leeren „Tank“ haben. Dazu ein Zitat der Familientherapeutin Virginia Satir: „Es überrascht nicht, dass ein Mensch mit solch niedrigem Pott, wenn er unter starken Druck gerät, unter Umständen eben Drogen oder Selbstmord oder Mord als einzigen Ausweg sieht. Ich bin ganz überzeugt, dass der größte Teil der Probleme, Schmerzen und Scheußlichkeiten im Leben – auch Kriege – das Ergebnis von niedrigem Pott irgendwelcher Menschen ist, über den sie nicht offen reden können“. (Satir 1985, S.40 ff).

Hier einige Antworten von Jugendlichen auf die Frage: Warum ist der „Tank“ leer?

- weil sie zu wenig „Tankstellen“ haben;
- weil die „Tankstellen“ nichts mehr geben oder statt den guten Dingen negative geben (z.B. dass man von den Eltern statt Liebe und Anerkennung, Ablehnung erfährt);
- weil man die „Tankstellen“ nicht wahrnimmt;
- weil man aus Angst vor Enttäuschungen gar nicht mehr versucht, zu einer Tankstelle zu gehen;

- weil die „Zapfschläuche“ verstopft sind (z.B. wegen Vorurteilen, ungelösten Konflikten und Missverständnissen).

Einleitung zu den folgenden Übungen:

„Der Tank kann unterschiedlich gefüllt sein. Es ist völlig in Ordnung, dass unser Tank mal mehr und mal weniger gefüllt ist. Kein Mensch ist immer 'gut drauf'. Du wirst vermutlich auch schon erlebt haben, dass dein Tank für eine Weile ziemlich leer war. Um genauer heraus zu finden, wie man sich dabei fühlt und wie es dazu kam, können wir folgende Spiele machen: „Schnellfoto raten“, „Feelings“ oder „Machen doch alle!“ Es gibt viele Möglichkeiten, mit einem leeren Tank umzugehen. Mit den Spielen „...es gibt immer einen Ausweg!“ oder „Erste Hilfe, wenn`s mir mal dreckig geht“ können wir solche Möglichkeiten sammeln. Vielleicht kommt ihr dabei auf neue Ideen, die euch im 'Ernstfall' weiterhelfen.“

„Schnellfoto raten“ und „feelings“

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Bewusstwerden eigener Gefühle;
- Einfühlung in andere;
- Konfliktfähigkeit/Beziehungsfähigkeit.

Beschreibung:

Die Jugendlichen teilen sich in Kleingruppen zu drei bis fünf Personen auf. Sie einigen sich auf drei Situationen, in denen sie einen ziemlich „leeren Tank“ hatten oder dies von anderen kennen und stellen diese Situation vor der Gruppe in Form eines Fotos (eingefrorene Bewegung) dar. Die Zuschauer/innen raten, um welche Situation/Gefühl es sich handelt. Die Darsteller/innen werden nach ihren Gefühlen und ihrem Empfinden befragt. Anschließend haben die Zuschauer/innen die Möglichkeit, die Situation nach ihren Wünschen zu verändern und in einer nächsten Spielrunde werden neue Lösungsmöglichkeiten ausprobiert.

Variante – Feelings:

Die Teilnehmer/innen gehen paarweise zusammen. Je ein „Bildhauer“ modelliert aus dem Gegenüber eine Statue, die ein vorgegebenes Gefühl zum Ausdruck bringen soll; z.B.: Langeweile, Ekstase, Wut; oder ein „Bildhauer“ bearbeitet eine Gruppenskulptur mit 2 - 5 Teilnehmer/innen.

Auswertung:

- Welche Gefühle waren leicht darzustellen und zu erraten – bei welchen war dies schwierig?
- Welches sind für mich vertraute, welches unbekannte Gefühle?
- Welche Gefühle sind in unserer Gesellschaft anerkannt, welche nicht (für Mädchen/Frauen und für Jungen/Männer)?

„Da fühlt man sich so...“ – Rollenspielszenen

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Ausdruck eigener Gefühle;
- Bewusstwerden von Gefährdungsmomenten;
- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit.

Beschreibung:

Die Jugendlichen finden sich in Kleingruppen zusammen. Sie sammeln Gefühle und Alltagssituationen, die man erlebt, wenn der „Tank ziemlich leer“ ist. Sie wählen eine Situation aus und spielen diese dem Plenum vor. Wichtig dabei ist, dass sich die Spieler/innen Rollennamen geben. Die angehefteten Kärtchen mit den Rollennamen werden nach der Spielszene wieder abgenommen. Die Darsteller/innen werden nach ihren Gefühlen und ihrem Empfinden befragt. In der nächsten Spielrunde werden neue Lösungsmöglichkeiten ausprobiert.

Erfahrung/Tipps:

Häufig regt dieses Spiel zu einer Auseinandersetzung mit eigenen Schwierigkeiten (z.B. mit den Eltern) oder Konflikten in der Klasse an. Dafür sollte dann auch Zeit sein.

Variante:

Die Situationen bzw. die empfundenen Gefühle werden von den Jugendlichen gemalt. Die Bilder werden in der Gruppe gezeigt. Die Entwicklung von Lösungsideen geschieht ebenfalls über die bildliche Ebene. Dabei kann das Bild, das bereits einen ersten Schritt zur Veränderung enthält durch Übermalen, Überkleben, Ausschneiden oder durch ein neues Bild entstehen.

Material:

- Rollenkärtchen/ Tesakrepp;

Variante:

- Zeichenpapier;
- Farben/ Filzstifte/ Wachsmalkreiden/ Fingerfarben.

b. Information zu Suchtmitteln und süchtigen Verhaltensweisen

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Information über Suchtmittel und süchtige Verhaltensweisen;
- Sensibilisierung für Funktionen, die Suchtmittelkonsum und süchtige Verhaltensweisen haben können (Motive, Hintergründe);
- das selbständige Erarbeiten und Präsentieren der Informationen schenkt den Jugendlichen ein Erfolgserlebnis;
- das Auffinden von Alternativen zur Befriedigung von Bedürfnissen (Step 3).

Beschreibung:

Step 1: Informationen erarbeiten

Durch Bepunkten wählen die Jugendlichen aus allen Suchtmitteln und süchtigen Verhaltensweisen maximal drei aus, die sie am meisten interessieren, bzw. die ihnen für ihr Umfeld relevant erscheinen. Es werden Kleingruppen gebildet. Jede Kleingruppe beschäftigt sich mit einem der gewählten Suchtmittel. Dabei können auch noch geschlechtsspezifische Differenzierungen berücksichtigt werden. Die Kleingruppen tragen ihre Antworten auf folgende Fragen zusammen:

- In welchen Situationen wird dieses Mittel konsumiert?
- Was haben oder versprechen sich Mädchen/Frauen bzw. Jungen/Männer davon (erwünschte Wirkung)?
- Welche negativen Nebenwirkungen hat das Mittel/das süchtige Verhalten?

Jede Idee wird auf ein Kärtchen geschrieben. Die Jugendlichen erhalten den Hinweis: „Auch wenn ihr nicht ganz sicher seid, ob eure Informationen zutreffen oder euch Fragen einfallen, notiert sie einfach, wir können diese im Anschluss gemeinsam klären.“ Zur Bearbeitung der Fragen, kann man den Jugendlichen Infomaterial als Unterstützung anbieten.

Step 2: Informationen präsentieren

Die Ergebnisse werden der ganzen Gruppe vorgestellt und die Kärtchen an die Pinnwand geheftet. Gegebenenfalls kann der/die Trainer/in Informationen ergänzen oder klar stellen. Im Anschluss erhalten die Jugendlichen Informationsmaterial (Broschüren) über Suchtmittel und süchtige Verhaltensweisen, die für sie als Multiplikator/innen relevant sind.

ggf. Weiterführung – Step 3:

Von den Kärtchen wird nur die Auflistung der positiven Erwartungen (z.B. leichter in Kontakt kommen, sich lockerer/gelöster fühlen; sich selbstsicherer fühlen; Spaß haben) behalten. Die Kärtchen mit den Namen der Suchtmittel und der Negativseiten kann man zuhängen.

Aus dieser verbleibenden Auflistung der positiven Aspekte wählen die Jugendlichen ihre drei wichtigsten Grundbedürfnisse und kennzeichnen diese durch einen Klebepunkt. Aus dem Grundbedürfnisse-Profil der Gruppe werden vier Hauptthemen herauskristallisiert.

Es werden Kleingruppen zu den vier Hauptthemen gebildet. Jede Gruppe erfindet einen Fotoman (maximal 10 Polaroid-Fotos) oder eine Geschichte, wie das gewählte Grundbedürfnis ohne Substanzen befriedigt wird. Die Jugendlichen können auch Bilder oder Collagen zu diesem Thema erstellen, einen Rap-Song machen oder eine kurze Theaterszene spielen.

Material:

- verschiedenfarbige Kärtchen;
- Klebepunkte;
- Eddings;
- Infomaterial zu Suchtmitteln/süchtigen Verhaltensweisen;
- Pinnwand und Nadeln.

Für Step 3:

- Sofortbildkamera;
- Papier/Farben;
- Scheren/Klebstoff;
- Bilder oder Zeitschriften zum Ausschneiden von Bildern.

Quelle: Für Step 3 : Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Abteilung Gesundheitswesen (Hrsg.): euro peers. Ein europäisches Praxisprojekt. Bezugsadresse: Hörsterplatz 4. 48133 Münster.

2. Die vierte Trainingseinheit (15.00 – 18.00 Uhr): Gefährdung und Abhängigkeit

2.1. Ziele und Lernmöglichkeiten der vierten Trainingseinheit

Die Jugendlichen werden sensibilisiert für Gefährdungsmomente und die verschiedenen Stadien einer Abhängigkeitsentwicklung. Der zweite Teil dieser Trainingseinheit bietet neue Erfahrungen zum Gemeinschaftserleben, Entspannen und Genießen – sozusagen, sich den Tank unabhängig von Genuss-/Suchtmitteln zu füllen.

2.2. Die vierte Trainingseinheit im Überblick

a) Gefährdung und Abhängigkeit:

Übung: „Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend“

b) Evtl. Fragerunde zu suchtspezifischen Themen

c) Spiele zum „Auftanken“

z.B.: Blindvertrauen/ High sein/ Sinnes-Rausch-Erlebnis/ Pinselmassage/ Verwöhnstern/ Phantasiereise/Baumstamm von A bis Z/Titanic/Spinnennetz

2.3. Spiele und Übungen zur vierten Trainingseinheit

A. „Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend“

(vgl. Kopiervorlage 15)

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Einschätzen können von Gefährdungen und Suchtverhalten;
- Sensibilisieren für Anfänge von Suchtentwicklungen;
- Sensibilisieren für mögliche Funktionen und Bedingungsbeziehungen von Suchtmittelkonsum und süchtigem Verhalten;
- Unterscheiden können zwischen Genuss und Sucht.

Beschreibung:

„Das Plakat mit dem Slogan ‘Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend’ macht uns darauf aufmerksam, dass wir mit einem Mittel unterschiedlich umgehen können: genießen, gebrauchen, als Ersatzmittel missbrauchen oder davon abhängig sein.“ (Siehe K 15) Auf dem Boden wird mit zwei Seilen oder mit Kreppband ein Trichter markiert. In den weiten Teil legt man ein Kärtchen mit der Aufschrift „Genuss“ oder „keine Sucht“ und in den sich verengenden Teil ein Kärtchen mit der Aufschrift „Sucht“.

Die Jugendlichen ziehen sich aus den vorbereiteten Situationsbeschreibungen eine Karte und sollen diese an die passende Stelle im Trichter einordnen. Sie begründen ihre Festlegung. Die anderen Jugendlichen können abweichende Meinungen äußern. Der/die Trainer/in achtet darauf, dass die Einordnungen zutreffend sind, notfalls muss er/sie den Platz (ebenefalls mit Begründung) korrigieren.

Beispiele für Situationskärtchen

- Jenny (17 J.) raucht jeden Tag eine halbe Schachtel Zigaretten.
- Ein Mann (48 J.) wird aggressiv, als seine Frau ihm sagt, dass er zu viel trinkt. Zuerst tobt er, dann kippt er sich vor lauter Ärger oder aus Trotz einen Schnaps hinunter.
- Ein Mann (78J.) macht es sich gemütlich zu Hause und vor dem Schlafengehen trinkt er einen feinen Cognac, den ihm seine Tochter zum Geburtstag geschenkt hat.
- Eine Frau (19 J., 172 cm gross, wiegt 68 kg) fühlt sich zu dick. Sie macht ständig neue Diäten. Weil es auf der Geburtstagsfeier ihrer besten Freundin ein großes Essen gibt, wird sie nicht hingehen.
- Ein Schul-Hausmeister, hat auf jedem Flur ein Versteck für Alkohol.
- Ein Mann (21 J.) bricht in eine Apotheke ein, um an Heroin zu kommen.
- Ein Mann (73 J.) raucht am Sonntag nach dem Mittagessen eine Pfeife.
- Ein Mann (39 J.) trinkt morgens erst einmal einen Schnaps, damit seine Hände nicht mehr zittern.
- Ein Steuerberater (45 J.) trinkt jeden Abend gleich nach der Arbeit drei Flaschen Bier. Dann setzt er sich vor den Fernseher oder geht gleich ins Bett.
- Eine Hausfrau nimmt jeden Vormittag ein Beruhigungsmittel, weil sie Angst hat, ohne Tabletten den Alltag nicht zu überstehen.
- Jens (15 J.) ist vor jeder Schulaufgabe extrem aufgeregt. Er hat festgestellt, dass er mit bestimmten Tabletten ganz ruhig wird und nimmt sie jetzt vor jeder Probearbeit. Vorsorglich hat er auch immer Tabletten dabei. Die Tabletten bekommt er von seiner Mutter, die sie sich immer vom Arzt verschreiben lässt.
- Zwei Freunde (16 und 17 Jahre) gehen jeden Freitag und Samstag in die Disco um endlich eine Freundin kennen zu lernen. Damit sie sich aber trauen, ein Mädchen anzusprechen, trinken sie sich mit Bier und Whisky vorher kräftig Mut an.
- Nina (16 J.) trifft sich fast jedes Wochenende zum „Kampftrinken“. Sie will beweisen, dass sie als Mädchen genau so viel verträgt wie die Jungs und hört erst auf, wenn sie sich übergeben muss.

Variante:

Die Situationsbeschreibungen werden nicht vorgegeben, sondern von den Jugendlichen (in Kleingruppen) entwickelt. Dabei können auch bestimmte Suchtmittel oder süchtige Verhaltensweisen vorgegeben werden, für die Beispiele gefunden werden sollen.

Erfahrung/Tipps:

Gerade die Situationen, die im Zwischenbereich angesiedelt sind, sind oft nicht eindeutig zu zuordnen. Die „heißen“ Diskussionen, die sich dabei oft ergeben, sind durchaus erwünscht. Sie helfen, die Kriterien und die Bündelung mehrerer Kriterien deutlich zu machen. Folgende Anhaltspunkt können bei der Einordnung hilfreich sein:

- Funktion des Suchtmittels (z.B.: um cool zu sein, zum Stressabbau oder um Probleme nicht mehr zu spüren, etc.);
- Häufigkeit und Menge;
- was passiert in der konsumfreien Zeit? (Findet das interessante Leben nur noch im Zusammenhang mit dem Suchtmittelkonsum statt und empfindet man den konsumfreien Alltag als grau und langweilig?);
- Veränderungen im Sozial- und Leistungsverhalten;
- Kontakt zu Nichtkonsument/innen oder nur zu Konsument/innen;
- Interessen/Hobbys/Freizeitgestaltung;
- Risiken und Suchtpotenzial des Suchtmittels;

- Einbettung in Familie/Gruppe/Schule;
- Umgang mit Gefühlen, Konflikten und Problemen;
- Alter (hier kann man den Jugendlichen Information über die unterschiedlichen Auswirkungen von Alkoholkonsum im Jugend- und Erwachsenenalter mit Hinweisen auf die Gehirnentwicklung geben).

Material:

- Vorbereitete Situationskärtchen;
- Seil oder Kreppband zum markieren eines Trichters;
- Eddings;
- Papier/Kärtchen;

Tipp:

Zum Einstieg oder Abschluss eignen sich die Übungen „Glücks-Sekunden“ und „Das schmeckt!“ (Beschreibungen siehe Teil C: Spiele und Übungen).

b. Fragerunde zu suchtspezifischen Themen

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Die Jugendlichen sollen die Möglichkeit erhalten, alle noch bestehenden Fragen zum Thema Sucht beantwortet zu bekommen;
- Informationen über die zuständigen Suchtberatungsstellen (Anmeldemodus/Anonymität/Schweigepflicht/kostenfrei/auch Angehörige können sich beraten lassen/Hilfesystem/Arbeitsweisen);
- Informationen über Entzug, Entwöhnung, ambulante Beratung und Therapie/Selbsthilfegruppen etc..

Beschreibung/Anweisung:

„Vermutlich sind noch nicht alle Fragen, welche Dir wichtig sind, beantwortet. Jetzt ist Gelegenheit, alles was du zum Thema ‘Sucht und Hilfsmöglichkeiten’ wissen möchtest, zu fragen!“

Erfahrungen:

Die von den Jugendlichen gestellten Fragen sind sehr unterschiedlich und reichen von Informationen über Suchtmittel, Heilungschancen bis zu persönlichen Anliegen, wie z.B.: „Wie gehe ich mit meinem/meiner Freund/in um, der/die zuviel raucht oder trinkt?“ „In meiner Clique gehört es dazu Ecstasy zu nehmen – wie soll ich mich verhalten?“ An diesen beiden Fragen lässt sich auch die Thematik der Co-Abhängigkeit besprechen (ein besonders für Mädchen wichtiges Thema!). Natürlich können diese Fragen am besten von einem/einer Teamer/in, der/die Erfahrungen in der Suchtkrankenhilfe hat, beantwortet werden.

c. Spiele zum Auftanken

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Gruppenerlebnis/Beziehungsfähigkeit/Sensibilität;
- Erlebnis- und Genussfähigkeit;
- Vertrauen;
- Geborgenheit und Selbstsicherheit;
- Körpergefühl;
- Geben und Nehmen/Zärtlichkeit;
- Die Jugendlichen können erleben, wie sie für sich oder gemeinsam mit anderen Entspannung finden, Genuss erleben und „high“ sein können – ganz ohne Stoff!

Beschreibung/Anweisung:

„Jetzt geht es um Suchtvorbeugung (Prävention)! Am Besten wir beginnen bei uns selbst! Wir haben erfahren wie wichtig es ist, dass wir uns gut um uns kümmern und es uns gut gehen lassen. Um uns gemeinsam die ‘Tanks zu füllen’, gibt es viele gute und interessante Spiele.“ Folgende Spiele sind besonders geeignet:

- Blinden vertrauen
- Phantasiereise
- High sein
- Sinnes-Rausch-Erlebnis
- Pinsel-Massage
- Verwöhnstern

(Beschreibung der Übungen im Kapitel „Spiele zum Genießen und Entspannen“).

Es ist gut vor diesen „ruhigeren“ Übungen mit Bewegungs- oder Kooperationsspielen zu beginnen, z.B.:

- Baumstamm von A bis Z
- Titanic
- Spinnennetz

(Beschreibung der Spiele im Kapitel „Kooperationsspiele“).

3. Das gemeinsame Fest am Abend (20.00 – ca. 22.00 Uhr)

3.1. Ziele und Lernmöglichkeiten

(vgl. Kopiervorlage 17)

Die Konsumgewohnheiten bei Festen werden hinterfragt und gemeinsam eine Fete geplant, bei der Bedürfnisse und Wünsche erfüllt werden können, ohne Suchtmittel zu gebrauchen. Die Jugendlichen lernen ihre Stärken, Fähigkeiten und ihre Originalität zu schätzen und engagieren sich für das gemeinsame Erleben „unbezahlbarer Augenblicke“. Da richtig feiern und genießen können einen Gegenpol zur Sucht bildet, sollen die Teilnehmer/innen Lust bekommen die gemachten Erfahrungen bei der Festgestaltung in der Schule und Clique weiter zu verfolgen.

Beschreibung:

Die Gestaltung des Festes und der Verlauf sind der Initiative und Kreativität der Teilnehmer/innen überlassen und so werden auch die Festbeiträge unterschiedlich ausfallen. Neben der Cocktailgruppe, die außer der Kreation der Cocktails auch eine Bar aufbaut, gibt es in der Regel Beiträge aus folgenden Bereichen:

- Mode-Show, Playback-Show, Theater, Sketche, Kabarett, Sport. etc.;
- „Fernseh-Shows“, Quiz;
- Spiele;
- Musik, Tanzen, Musizieren.

Im Folgenden finden sie Ideen zur Vorbereitung des Festes. Die ergänzende Übung „Collage: Was gehört zu einem richtig guten Fest?“ kann einen Austausch über die Festgestaltung in den Familien, Meinungen über die Feiergewohnheiten der Erwachsenen und unterschiedlichen Kulturen anregen.

3.2. Festvorbereitung

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Gemeinschaftserlebnis;
- aktive Beteiligung/Verantwortung übernehmen/Geben und Nehmen;
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit/Grenzerfahrungen;
- Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit;
- Selbstwertgefühl/ Selbstausdruck/eigene Ressourcen kommen in der Gemeinschaft zum Tragen;
- Kreativität;
- Bewusstwerden von Konsumgewohnheiten.

Gemeinsame Programmgestaltung

Beschreibung/Anweisung:

„Manche Feste brauchst Du nicht vorzubereiten, die werden ganz von alleine gut. Bei anderen, vor allem wenn sich die Leute nicht so gut kennen, ist es besser sie vorzubereiten, damit sie eine richtige Tankfüllung werden.“

Aus den Ergebnissen der Collage oder auch durch Zuruf (Brainstorming) werden nochmals alle wichtigen Elemente eines guten Festes zusammengetragen:

- Gute Stimmung und die Leute miteinander in Kontakt bringen;

- sich wohl fühlen und dazu gehört auch: keine Angst haben zu müssen ausgelacht zu werden;
- dass etwas los ist: Action, Bewegung, Unterhaltung (Musik, Theater, Spiele, Tanz, Shows);
- etwas Gutes zu essen und zu trinken;
- Raumgestaltung;
- Motto des Festes;
- Einladungen (Informationen für die Gäste);
- Zwei feste Bestandteile des geplanten Festes werden den Jugendlichen empfohlen: eine Gruppe, die alkoholfreie Cocktails vorbereitet und ein Moderatorenpaar, das durch das Programm führt.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten auf ein Kärtchen zu schreiben, was sie persönlich zu dem Fest beitragen möchten. Nun finden sich Kleingruppen mit ähnlichen Interessen und Fähigkeiten zusammen. Dazu heften die Spieler/innen sich die Kärtchen an die Kleidung und gehen zum Lesen durch den Raum. Entstehende Untergruppen können auch Teilnehmer/innen zur Mitarbeit werben. Die entstanden Gruppen werden mit Namen und Aufgabe an der Pinnwand notiert.

Material:

- Pinnwand;
- Kärtchen und Stifte/Klebstreifen;
- Rezepte für alkoholfreie Drinks (sind bei den Krankenkassen kostenlos erhältlich);
- Geld für die Cocktailgruppe zum Einkaufen der benötigten Zutaten.



IV. Der dritte Tag

1. Die fünfte Trainingseinheit (9.00 – 12.00 Uhr): Rollenspiel und Modelle der Suchtvorbeugung

1.1. Ziele und Lernmöglichkeiten der fünften Trainingseinheit

Die Jugendlichen sollen ein realistisches Bild von Suchterkrankung, Suchtgefährdung und geeigneten Hilfsmöglichkeiten bekommen. Es bietet sich ihnen die Möglichkeit, die auf dem Seminar gewonnenen Kenntnisse und Fähigkeiten in einem Rollenspiel anzuwenden und für den „Ernstfall“ in der Klasse oder Clique zu üben. Es geht um das Bewusstwerden der eigenen Handlungsmöglichkeiten und deren Grenzen, um den Umgang mit Gefühlen und um Problem- und Konfliktbewältigung. In dem Rollenspiel werden die Funktion und die Wirkungsweise von Gruppendruck erfahrbar.

Die Jugendlichen sollen Zusammenhänge des bisher Erlebten zum Thema Sucht herstellen können. Die Entwicklung eigener Plakate will helfen, die Informationen und Erfahrungen zu integrieren und in persönliche „Botschaften“ umzusetzen.

Die fünfte Trainingseinheit im Überblick

- a) Morgenrunde – Blitzlicht
- b) Rollenspiel „Peter/Chrissie/Jeanette“ mit Auswertung
- c) Plakate entwerfen: „Wir werben für Suchtprävention“

1.3. Spiele und Übungen zur fünften Trainingseinheit

a. Morgenrunde – Blitzlicht

Beschreibung:

Der Reihe nach können die Jugendlichen ihre momentane Befindlichkeit schildern und sich kurz dazu äußern, wie sie das Fest am Vorabend erlebt haben. Wie der Titel „Blitzlicht“ schon sagt, sollen hier keine langen Monologe gehalten werden. Keine Äußerung wird von den anderen kommentiert.

b. Rollenspiel – Peter/Jeanette/Chrissie

(Die Fallbeschreibungen und Rolleninformationen finden Sie im Anhang.)

Drei Beispiele aus der Beratungsarbeit

Beschreibung/Anweisung:

„Manchmal kommt es vor, dass jemand ganz in deiner Nähe in große Schwierigkeiten gerät: ein Freund, eine Freundin, jemand aus der Klasse. Er oder sie nimmt illegale Drogen, trinkt immer mehr Alkohol, missbraucht Medikamente oder wird mager- oder ess-brech-süchtig.“

Wir haben für Dich drei Beispiele ausgesucht, in denen die Personen süchtig geworden sind: Chrissie wurde mit 20 Jahren heroïnabhängig, Peter mit 17 alkoholsüchtig, Jeanette mit 17 Jahre ess-brech-süchtig. Ihre Tanks waren am Ende ständig leer und sie versuchten diese Leere nur noch auf eine Weise zu füllen – mit ihrer Sucht.

Es hätte vielleicht nicht so weit kommen müssen, wenn ihre Mitmenschen schon früher etwas unternommen hätten als es noch nicht so schlimm war. Ihre Mitmenschen, das waren

Mitschüler/innen, Freund/innen, Lehrer/innen und Eltern. Aus vielen Gründen haben sie damals nichts getan: aus Hilflosigkeit, weil sie die Gefahr nicht bemerkt haben, weil sie nicht petzen wollten, nichts damit zu tun oder keinen Ärger haben wollten. Um herauszufinden, was die Mitschüler/innen und Freund/innen damals hätten tun können, versetzen wir uns in die Zeit zurück, als die Drei noch nicht süchtig waren, als alles erst angefangen hat, als sie 14 oder 15 Jahre alt waren.

Wenn man jemandem wie der Chrissie, dem Peter oder der Jeanette helfen möchte, gibt es eine ganz wichtige Sache, die man als Erstes tun muss: man muss sich in diese Person hineinversetzen, nachempfinden können wie sie sich fühlt, was sie braucht und ihr gut tun könnte.“

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Ansatzweise eigene Möglichkeiten und Grenzen zu helfen erkennen;
- Erfahrung gewinnen, was ein/e Mitschüler/in tun kann (das Mögliche tun und das Unmögliche lassen);
- erleben und erkennen, dass allein durch das Ansprechen oder die Mitteilung von Sorge sich etwas verändert;
- erleben, dass sie andere nicht verändern können aber durch das Mitteilen eigener Gefühle und Wünsche vielleicht etwas in Bewegung setzen können;
- ein Gespür für die Funktion, die der Suchtmittelkonsum hat, bekommen;
- den Unterschied zwischen Petzen und Helfen begreifen;
- Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen;
- vertrauenswürdige Erwachsene als Unterstützungspartner erachten.

Erfahrungen/Tipps:

In der Regel bemühen sich engagierte, sensible Jugendliche um die Integration von Mitschüler/innen, die in Schwierigkeiten sind. Sie gehen auf sie zu und sprechen sie auf evtl. Probleme an. Wenn diese Hilfsversuche versagen, verfallen sie häufig in Resignation. Auf die Möglichkeit, jemand anderen, der erfahrener und kompetenter ist, um Hilfe zu bitten, kommen sie nicht. „Man darf ja andere Menschen nicht zu etwas zwingen oder verpetzen...“. Hier kann es hilfreich sein, über die Möglichkeiten von Klassenlehrer/innen, Suchtpräventionslehrer/innen, Vertrauenslehrer/innen, Familien, Jugend- und Suchtberatungsstellen zu informieren.

Die Informationen zu den einzelnen Rollen sind bewusst sehr offen gehalten, damit die Jugendlichen ihren Erfahrungsschatz und ihre Themen einbringen können. Häufig sind Jugendliche beim Rollenspiel sehr auf ihre Außenwirkung bedacht. Hier kann folgender Hinweis helfen: „Gute professionelle Schauspieler/innen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich für den Moment des Spiels ganz mit ihrer Rolle und deren Gefühle identifizieren. Und wenn ich ganz in meiner Rolle agiere, kann ich auch nichts falsch machen“.

Beschreibung:

1. Die Jugendlichen wählen aus den drei Beispielen einen „Fall“ aus und erhalten eine Information über „den Klienten/die Klientin“.
2. „Um uns gut in Peter (Jeanette/Chrissie) einfühlen zu können, um zu verstehen wie es ihm geht und um Ideen zu bekommen, was ihm gut tun würde, sehen wir uns einzelne Szenen aus Peters Leben an. Z. B. wie ihn gerade sein Vater lächerlich macht, wie er in der Pause allein ist, wie er sich mit Michaela trifft und wie er mit Kally Alkohol trinkt um den ganzen Stress ‘runterzuspülen’. Wichtige Personen, die in Peters Leben eine Rolle spielen sind: Vater, Mutter, Michaela, Kally, Mitschüler/innen, der Klassenlehrer und natürlich Peter selbst.“ Die mit den Rollen beschrifteten Karten werden in die Mitte zur Auswahl gelegt. Die Anzahl der ausgelegten Rollen sollte der Anzahl der Teilnehmer/innen entsprechen.
3. Die Jugendlichen wählen sich eine Rolle aus und heften sich ihren Rollennamen an.
4. Für jede Rolle gibt es spezielle Zusatzinformationen, die den Rollenvertretern helfen, sich mit der Rolle zu identifizieren.
5. Nacheinander werden einzelne kurze Szenen auf der „Bühne“ (ein markierter Raum) gespielt.
 - z.B.: Mutter und Vater sitzen beim Abendessen. Die Mutter versucht dem Vater schonend beizubringen, dass Peter in der letzten Klassenarbeit eine 5 bekommen hat. Peter kommt dazu.
 - Die zweite Szene: Peter hat sich mit Michaela verabredet, kommt zu spät, riecht nach Alkohol.
 - Die dritte Szene: Peter trifft sich mit Kally. Sie trinken zusammen um den ganzen Stress ‘runterzuspülen’.Weitere mögliche Szenen könnten sein:
 - Peter wird vom Klassenlehrer angesprochen, dass er gefährdet ist, das Klassenziel nicht zu erreichen.
 - Michaela wird von Klassenkameraden angesprochen, was sie denn mit dem „Alki-Peter“ wolle. Peter kommt dazu.
6. Nach jeder Szene befragt der/die Spielleiter/in jeden/jede Rolleninhaber/in: „Wie ging es dir gerade als Peter/Vater/Mutter?“ Das Ziel dabei ist, die Gefühlslage von Peter deutlich erfahrbar zu machen.
7. Alle Spieler/innen werden aus ihrer Rolle entlassen und legen ihre Rollenkärtchen ab.
8. Alle versetzen sich in die Gefühlslage von Peter und tauschen sich darüber aus. Ergänzende Methode dazu: alle schreiben in der Rolle von Peter einen Tagebucheintrag. Diese Methode eignet sich besonders bei dem Fall Jeanette.
9. Die Jugendlichen überlegen, was Peter gut täte und was sie als Klassenkamerad/innen tun könnten. Für die Sammlung dieser Ideen gibt es verschiedene Möglichkeiten:
 - Alle stehen im Kreis um Peter und bieten ihre Vorschläge an: z.B.: Ich lade dich ein, bei unserem Fußballspiel mitzumachen/ ich würde mich in der Pause einfach mal neben dich setzen und dir sagen, dass ich mir Sorgen um dich mache und dich fragen, wie es dir geht/ ich würde unseren Klassenlehrer bitten, dass er sich um dich kümmert.
 - Die Ideen werden auf einem großen Papier unter der Überschrift „Was ich als Mitschüler/in tun könnte, damit es Peter besser geht“ gesammelt.
 - Den Ideenfindungsprozess erleichtern kann folgende Kopfstandmethode: Man beginnt mit einer Sammlung von Ideen zu der Frage „Was könnte ich als Mitschüler/in tun, damit es Peter noch schlechter geht und er noch mehr Alkohol trinkt? Die Jugendlichen probieren einige ihrer Ideen (eventuell mit verschiedenen Varianten) in einem kurzen Rollenspiel aus. Vor diesem Ausprobieren oder im Anschluss an diese Rollenspiele kann

in einem Brainstorming gesammelt werden: Was ist hilfreich, wenn ich mit Peter in ein gutes Gespräch kommen will? Z.B. kann es zur Vorbereitung eines Gesprächs hilfreich sein, sich zu überlegen, was man von sich selbst mitteilen mag, welche Sorgen man sich macht, dass einem die Person wichtig ist. Die Jugendlichen bekommen noch einige unterstützende Hinweise: Ganz alleine kann fast nie jemand helfen, es braucht immer mehrere Menschen; manchmal kann man auch gar nicht helfen oder die Hilfe wird einfach nicht angenommen, so sehr man sich auch bemüht.

Erfahrungen/Tipps:

- Es geht nicht darum, dass die Jugendlichen den Fall lösen. Das wäre eine Überforderung und völlig unrealistisch. Die Jugendlichen sollen ihre Möglichkeiten, die sie als Gleichaltrige haben, kennen lernen und erste Schritte zu einer Veränderung ausprobieren.
- Wichtig ist, die Jugendlichen nicht zu überfordern. Trotz der ernsten Themen und der Betroffenheit sollte der Spaß und das Spielerische nicht zu kurz kommen. Die Rollenspiele müssen nicht bis zum „bitteren Ende“ gespielt werden, sie können in jeder Phase beendet werden (guten Abschluss finden!).
- Nach jedem Rollenspiel sollten die Spieler/innen bewusst und sichtbar wieder aus der Rolle aussteigen (z.B.: Rollennamensschilder wieder abnehmen). Dies ist notwendig, damit die Spieler/innen von den Jugendlichen nicht weiterhin mit der gespielten Rolle identifiziert werden (besonders bei Negativrollen wichtig!).

Material:

- evtl. Requisiten;
- Rollenkartchen zum Anheften.

Auswertung:

- Wichtig ist, sich bei den Spieler/innen für ihr Spiel und ihren Mut zu bedanken (die Leistung würdigen!).
- „Gibt es noch eine wichtige Erfahrung oder Erkenntnis, die jemand mitteilen möchte – sei es durch die Identifikation mit einer Rolle oder als Zuschauer/in?“
- „Was war an den Lösungen überraschend/was hat zur Lösung beigetragen?“
- In der gemeinsamen Auswertung werden die wichtigsten Erkenntnisse nochmals zusammengetragen und die Jugendlichen können sie in ihrem Arbeitsblatt (K 19) notieren.

Beispiele:

- Eltern und Lehrer/innen um Rat und Hilfe bitten;
- dazu beitragen, dass jemand wieder Anschluss in der Klassengemeinschaft findet;
- sagen, dass man sich Sorgen macht;
- sich für den Anderen interessieren, ihm zuhören;
- über Hilfsmöglichkeiten informieren (z.B.: Suchtberatungsstelle), sich anbieten, zu einem ersten Gespräch mit zu gehen.
- Meist haben sich die Jugendlichen so stark mit dem Fall auseinandergesetzt, dass sie wissen möchten, wie es mit dem „echten Peter“ weiterging. Informationen zum Vorlesen finden Sie im Anhang.

c. Plakate entwerfen: „Wir werben für Suchtprävention“

(vgl. Kopiervorlage 20)

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Ermöglicht, das Wesentliche der eigenen Meinung, Erfahrungen, der Gefühle und Einstellungen zu äußern (Multiplikator/innenfunktion!);
- Kommunikationsfähigkeit;
- gibt Rückmeldung, welche „Botschaften“ bei den Jugendlichen angekommen und ihnen am Wichtigsten sind.

Beschreibung:

Im Raum werden Bilder zum Betrachten ausgelegt. „Zu Beginn haben wir uns verschiedene Plakate zur Suchtvorbeugung angesehen. Wir haben gemeinsam herausgefunden, worum es in der Suchtvorbeugung geht und was dabei wichtig ist, welche Wünsche und Sehnsüchte wir haben, was wir brauchen um gut und gerne zu leben und welche Erlaubnisse und Ermunterungen uns gut tun.“

Jetzt werdet ihr euer eigenes „Werbeplakat“ zur Suchtvorbeugung entwerfen. Sucht euch dazu ein passendes Bild aus und lasst euch einen kurzen Ausspruch, eure persönliche Botschaft einfallen. Zum Formulieren der Botschaft könnt Ihr euch gegenseitig unterstützen (Paar- oder Kleingruppen bilden!).

Es kann hilfreich sein, den Jugendlichen Tipps für Werbeslogans zu geben (z.B.: für etwas werben, nicht gegen etwas/ Erlaubnisse und Ermunterungen geben/ kurze, prägnante Aussagen, persönliche Rede). Die ausgewählten Bilder werden mit der persönlichen Botschaft präsentiert und ausgestellt. Die entstandenen Werke eignen sich hervorragend um daraus in der Schule oder einem öffentlichen Gebäude (z.B.: Banken, Krankenkassen, etc.) eine Ausstellung entstehen zu lassen. Beispiel : Zu dem Bild eines vom Fußballspielen total schmutzigen Jungen, schrieb ein Schüler: „Ich bin clean!“

Material:

- Bildersammlung
(siehe Übung „Lebe deinen Traum“ im Kapitel: Vertiefende Übungen zum Tankmodell);
- farbige Plakatkartons;
- dicke Filzstifte/Farben;
- Scheren/Klebstifte

2. Die sechste Trainingseinheit (14.00 – 16.00 Uhr): Auswertung und Abschied

2.1. Ziele und Lernmöglichkeiten der sechsten Trainingseinheit

Diese Trainingseinheit soll die Erfahrungen des Seminars verarbeiten und integrieren helfen. Die Jugendlichen sollen auf ihre Multiplikator/innenfunktion vorbereitet werden und Absprachen über die Weitergabe des Seminars an ihrer Schule treffen. Und natürlich geht es in dieser Einheit auch um das Abschiednehmen.

2.2. Die sechste Trainingseinheit im Überblick

- a) Auswertung: Reise durch das Seminar
 - b) Vorbereitung der Weitergabe der Seminarinhalte in der Schule
 - c) Gemeinsame Schlussrunde und Abschied
- Zur Erinnerung: Tank füllen (Arbeitsblatt K 21 auf DIN A 3 Format hochkopiert)
Abschlussspiel/ Abschiedsritual

2.3. Spiele und Übungen zur sechsten Trainingseinheit

a. Auswertung: Reise durch das Seminar

Beschreibung:

„So, wie eine Gruppe einen guten Anfang braucht, gehört auch ein richtiger Abschied dazu. Ein richtiger Abschied, das heißt: Sich bewusst machen, wie das Zusammensein war, was schön und wichtig war. Es gehört dazu, sich bei denen zu bedanken, von denen man etwas bekommen hat. Gehe die drei Tage hier in der Gruppe noch einmal in Gedanken durch und überlege Dir in Ruhe,

- was Du an dieser Gruppe mochtest und was Dir gut tat;
- was Dir persönlich wichtig war;
- ob Du nach dem Seminar auch zuhause etwas tun willst?“

Als Überblick werden die einzelnen Stationen des Seminars zusammengetragen und auf ein großes Blatt geschrieben. Die Jugendlichen bepunkteten die einzelnen Übungen und Spiele unter folgenden Gesichtspunkten:

- Grüne Punkte: was mir gefallen hat/ was interessant für mich war;
- blaue Punkte: was ich mir vorstellen könnte mit der Klasse zu machen;
- einen roten Punkt: was für mich das Wichtigste war.

b. Vorbereitung der Weitergabe der Seminarinhalte in der Schule

Die Multiplikator/innen haben eine hohe Transferfunktion in jenen Begegnungen mit ihren Mitschüler/innen, die eher informellen Charakter haben (Pausen, Freizeit, Konflikten, etc.). Eine formelle Vermittlung von Trainingsinhalten innerhalb der Unterrichtszeit ist zwar nicht zwingend erforderlich, jedoch möchten die meisten Multiplikator/innen auch in dieser Form (ca. 2 Unterrichtsstunden) etwas an ihre Klasse weitergeben.

Beschreibung:

Mit den Jugendlichen werden folgende Fragen geklärt:

- Welche Inhalte, Spiele und Übungen wollen die Jugendlichen ihren Mitschüler/innen vorstellen?
- Wollen die Jugendlichen als Gesamtteam oder zu zweit in die Klassen gehen?
- Welche Unterstützung wünschen sie sich von dem/der Begleitlehrer/in und welche Rolle soll der/die Klassenlehrer/in spielen?
- Wie viel Zeit steht für die Weitergabe von Seminarinhalten im Unterricht zur Verfügung?
- Welche anderen Formen oder zusätzlichen Möglichkeiten sehen die Jugendlichen, ihre Erfahrungen in der Schule weiterzugeben (z.B.: Projekttag, Ausstellung, Spots über den Videobeamer, Nachmittags-AG, Theatergruppe, Schülerzeitung, Website, Beratung über das Telefon oder über das Internet, ein Fest feiern, etc.)?

Um die Unterrichtseinheiten genau zu planen, wird ein Vorbereitungstermin vereinbart. Die Vereinbarungen und Ergebnisse werden im Kursordner notiert. In ähnlicher Form kann mit den Jugendlichen ihre Präsentation bei einem Elternabend geplant werden.

Erfahrungen/Tipps:

Wichtig ist, dass sich die Jugendlichen in ihren Fähigkeiten realistisch einschätzen, dass sie beachten, dass ihre Mitschüler/innen möglicherweise nicht so interessiert am Thema sind oder es den Multiplikator/innen aus Neid schwer machen. Ebenso sollten die Jugendlichen einschätzen können, welche Seminarteile nicht oder schwer vermittelbar sind (z.B.: Spiele und Übungen mit überwiegenden Selbsterfahrungsanteilen). Bereiten sie die Jugendlichen darauf vor, dass sie ihren Mitschüler/innen ihre in dem Seminar gemachten Erfahrungen kaum adäquat vermitteln werden können. Bei der Auswahl der Inhalte, die sie weitergeben möchten, sind die Programmübersicht (von der „Reise durch das Seminar“) und der Kursordner hilfreich. Die Jugendlichen können ihre Erfahrungen, ihre Erkenntnisse und ihre Begeisterung an Gleichaltrige weitergeben. Sie können jedoch nicht die Aufgaben und die Rolle von Pädagog/innen übernehmen und brauchen deshalb die Unterstützung der Begleitlehrer/innen.

c. Gemeinsame Schlussrunde und Abschied

Als Abschiedsgeschenk: Tank füllen

Beschreibung/Anleitung:

„Du hast jetzt am Ende der Gruppe noch einmal die einmalige Möglichkeit, dir von der Gruppe deinen Tank auffüllen zu lassen.“ Jeder/e Teilnehmer/in erhält ein großes Arbeitsblatt mit einem aufgezeichneten Tank. Der Tank wird mit dem eigenen Namen versehen und an die Gruppenmitglieder zum Füllen reihum weitergereicht. Die „Tankfüllung“ besteht aus positivem Feedback, guten Wünschen in Schrift oder Bild. Bei den Tankstellen können die Teilnehmer/innen auch unterschreiben. Zum Abschluss werden die Jugendlichen angeregt, sich selbst etwas in den Tank zu schreiben.

Material:

- Kopiervorlage K 21 (auf DIN A 3 Format hochkopiert);
- Filzstifte, Wachsmalkreiden, Farben.

Abschlusspiel oder Abschlusstritual

Zum Abschluss eignen sich Spiele, bei denen die Gruppe nochmals im Kreis zusammen kommt, wie beispielsweise: Der Sitzkreis, Tennisballjonglage, gemeinsam bis ... zählen, Bambus (Beschreibung im Kapitel „Spiele“) oder die folgenden beiden Übungen.

Abschiedsritual: Der Gruppensprung

Die Teilnehmer/innen stehen im Kreis und zählen gemeinsam von 5 nach 1. Bei der Zahl Eins springen alle hoch und in die Mitte. Oder sie lassen einen gemeinsamen Ton wie eine Welle anschwellen und am Höhepunkt springen sie zur Mitte hoch.

Abschiedsritual: Verabschieden im Liegen

Die Teilnehmer/innen legen sich im Kreis (die Köpfe liegen in der Kreismitte) mit dem Rücken auf den Boden (Decken als Unterlage). In einer vorgegebenen Zeit versuchen sie sich mit Händeschütteln von allen zu verabschieden.



V. Nachtreffen

Mit allen Teilnehmer/innen findet innerhalb der nächsten drei Monate ein Nachtreffen statt, in dem Folgendes reflektiert und besprochen wird:

- Wie hat das Seminar bei mir persönlich/ in der Gruppe der Multiplikator/innen und der Schule weiter gewirkt?
- Wie hatten wir die Vermittlung an die Mitschüler/innen geplant und durchgeführt? Wie waren die Reaktionen von Schüler/innen und Lehrer/innen Was lief gut? Welche Schwierigkeiten gab es?
- Welche weiteren Veranstaltungen wurden in der Schule durchgeführt, welche sind geplant? Mit wem wurde dabei kooperiert (z.B.: Elternbeirat, Suchtberatungsstelle, Jugendarbeit)?

Bei diesem Nachtreffen können Fotos und Videofilme, die auf dem Seminar entstanden sind, gemeinsam angesehen werden. Den Abschluss kann eine erlebnis- oder genussorientierte Übung bilden.

Material:

- Fotos
- evtl. Videofilm

Längerfristiges Engagement der Multiplikator/innen

Für Multiplikator/innen, die sich stärker engagieren möchten, ist eine längerfristige kontinuierliche Begleitung von einem halben bis zu zwei Jahren notwendig. Bei monatlichen Treffen kann die auf dem Seminar begonnene Zusammenarbeit fortgesetzt werden: Erfahrungen ausgetauscht, „Einsätze“ reflektiert, Vorhaben geplant und unterstützt und an Fragen und Anliegen der Jugendlichen inhaltlich weiter gearbeitet werden. Häufig sind die Multiplikator/innen auch an einem Gespräch mit Betroffenen interessiert (z.B. Besuch in einer Therapieeinrichtung). Die während des Trainings praktizierten Arbeitsformen können durch Beratung und „Kollegiale Supervision“ ergänzt werden.

m_era^her:Busbahn



TEIL C SPIELE UND ÜBUNGEN

Zum Start einer Trainingseinheit ist es wichtig, für eine gute Arbeitsatmosphäre in der Gruppe zu sorgen. Genauso braucht es nach jeder Trainingseinheit einen guten Abschluss. Die Auseinandersetzung mit den Themen des Seminars sind sehr intensiv. Diese Intensität ist für die Jugendlichen oft auch ungewohnt. Deshalb sollte immer wieder für Bewegung und Abwechslung gesorgt werden.

Erfahrung /Tipps:

- Möchte sich jemand an einem Spiel nicht aktiv beteiligen (er/sie wird sicher seine/ ihre guten Gründe dafür haben!), kann er/sie Spezialaufgaben übernehmen (z.B. für die Sicherheit der Spieler/innen sorgen, auf die Einhaltung der Zeit oder der Spielregeln achten).
- Bei den Spielen, die einen engen Körperkontakt erfordern, wie „Verwöhnstern“ ist es wichtig, dass die Erwachsenen die Intimität und Grenzen der Jugendlichen achten. Ein Mitspielen könnte Jugendliche verunsichern. Kein/e Teilnehmer/in sollte gezwungen werden, etwas zu tun, wozu er/sie selbst nicht bereit ist.

I. Weiterführende thematische Übungen

1. Einstiegsübungen

Als Einstieg in das Thema eignen sich auch die Übungen „Süchte ordnen“ oder „Suchtsack“.

Süchte ordnen

Beschreibung:

In Kleingruppen sammeln die Jugendlichen alle Suchtmittel und süchtigen Verhaltensweisen, die sie kennen und notieren jede Sucht mit dicken Stiften auf einem Kärtchen. Anschließend werden die Kärtchen folgenden Gruppen zugeteilt:

Legale Suchtmittel

Alkohol
Nikotin
Medikamente

Süchtiges Verhalten

Magersucht
Bulimie
Esssucht
Glücksspiel
schnüffeln

Illegale Suchtmittel

Cannabis
Ecstasy
Aufputschmittel:
Speed/Crystal/Ice
Kokain/Crack
Halluzinogene:
LSD/DOM/Pilze/
Nachtschattengewächse
Heroin

Neben diesen, in unserem Gesundheitssystem als Suchterkrankungen definierten Süchten, werden die Jugendlichen auch Verhaltensweisen nennen, die sich dem Begriff Alltagsüchte zuordnen lassen (z.B.: Fernsehsucht).

Erweiterung:

Man kann die Jugendlichen bei den einzelnen Süchten auch einschätzen lassen, ob von dieser Abhängigkeit mehr Frauen oder mehr Männer betroffen sind. Dabei können bereits geschlechtsspezifische Ursachen angesprochen werden. Ebenso kann man die Jugendlichen bitten, eine Reihenfolge der Kärtchen nach der Anzahl von betroffenen Suchterkrankten zu legen.

Auf diese Sammlung kann am zweiten Tag zurückgegriffen werden, wenn man suchtmittelspezifische Fragen behandelt.

Suchtsack**Beschreibung:**

Der Suchtsack wird im Kreis herumgereicht. Jede/r Teilnehmer/in zieht blind einen Gegenstand heraus und erklärt, was dieser Gegenstand mit Sucht zu tun haben könnte. Die anderen Teilnehmer/innen können mit ihren Assoziationen ergänzen.

Material:

Sammlung verschiedener Gegenstände, die etwas mit Sucht zu tun haben können (z.B.: Feuerzeug, Süßigkeiten, Medikamentenpackung, Flaschenöffner).

2. Vertiefende Übungen und Spiele zum Tankmodell

Seelischer Tank – Meine Wünsche und Bedürfnisse

Lebe deinen Traum

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Hilfsmittel zum Selbstaussdruck (baut Hemmungen ab: Jede/r hat etwas in der Hand);
- die Arbeit mit Symbolen hilft Gefühle und Wünsche zu äußern;
- erleichtert das Gespräch in der Gruppe.

Beschreibung:

Nach einer kleinen Einstimmung und Entspannungsübung wählt sich jede/r aus der Fülle der Bilder ein Bild aus, das zu den eigenen Wünschen passt. Leise Musik kann die Auswahl der Bilder untermalen.

Auswertung:

Zu den Bildern kann auch ein Titel oder Begriff gefunden werden. Die Bilder werden in der Runde vorgestellt und die Teilnehmer/innen können noch etwas zu ihrem Bild mitteilen. Nachfragen sind erwünscht.

Zusätzliche Fragen:

- Was von deinem Wunsch ist bereits in deinem jetzigen Leben vorhanden?
- Welche konkreten Schritte kannst du tun, um diesen Traum zu verwirklichen?

Material:

Im Raum werden eine Fülle von Bildern zum Betrachten ausgelegt. Es gibt mehrere Wege, wie sie sich eine Sammlung von Bildern zu Themenbereichen der Suchtprävention (z.B.: Träume/Gefühle/Alltagssituationen/ Kontakt/Lebendigkeit) zulegen können:

- Sie sammeln aus Zeitschriften interessante Fotos/Bilder und kleben diese auf Kartons (DIN A4 Format);
- Sie sammeln Kunst- und Fotokarten (allerdings ist hier das Format etwas klein);
- Sie fertigen gemeinsam mit Jugendlichen Fotos für eine Bildkartei an oder finden eine Fotoprojektgruppe, die diesen Auftrag gerne übernimmt. Vielleicht können auch mehrere Einrichtungen/Schulen ihr Bildmaterial zusammentragen;

Beim Robin-Hood-Versand (Adresse im Anhang) sind die folgenden beiden Spiele zu beziehen:

- OH-Spiel (je 88 Karten mit Bildern/Symbolen und Begriffen für Assoziation und Kommunikation mit Phantasie),
- SAGA-Karten (55 Bildkarten aus der Welt der Märchen, Mythen und Legenden).

Meine Tankstellen**Glücks-Sekunden**

(vgl. Kopiervorlage 11)

Beschreibung:

Die Jugendlichen suchen sich einen angenehmen Platz im Raum. Sie können sich hinlegen oder setzen und die Augen schließen. Zur Einstimmung dient eine kleine Entspannungsübung und/oder leise Musik. „Glücklich zu sein, ist etwas Wunderbares und am liebsten hätten wir dieses Gefühl immer. So wie eine Sternschnuppe kurz aufleuchtet, so erleben wir manchmal kurze Glücksmomente. Die Auslöser können sehr unterschiedlich sein, z.B.: wenn uns etwas gut gelungen ist, wenn die Sonne scheint, wenn unsere Katze mit uns spielt, beim Skaten, wenn wir verliebt sind, etc.. Erwinnere dich daran, als du das letzte Mal Glücksssekunden verspürt hast.“

Die bereitgestellten Materialien bieten Gelegenheit, die Erfahrungen „künstlerisch“ auszudrücken: Malen, formen, Gedicht schreiben, Collagen zusammenstellen, gestalten mit Knete oder Ton, etc..

Auswertung:

- Betrachtung der entstandenen Werke (evtl. einen Titel dafür finden);
- Was ist Glück?
- Wie und wo kann ich es im Körper spüren?

Erfahrung/Tipp:

Für die Jugendlichen kann es interessant und hilfreich sein, wenn der/die Trainer/in von eigenen Glücksmomenten erzählt. Als Weiterführung eignet sich das Spiel: „Glücksbringer“ (Beschreibung im Kapitel: Spiele zum Abschluss).

„Wenn der Tank leer ist“ – Gefühle und Konflikte – Rolle von Ersatzmitteln

„... es gibt immer einen Ausweg“

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Eigene Sichtweisen und Handlungsspielraum erweitern (Problem- und Konfliktlösungsmöglichkeiten);
- erfahren, dass man von den anderen Hilfe und Unterstützung erhalten kann;
- entwickeln einer Unterstützungskultur in der Gruppe;
- erleben, dass bereits das Mitteilen eines Problems Erleichterung bringen kann.

Beschreibung:

Jeder/jede Teilnehmer/in schreibt eine heikle, schwierige Situation aus dem Alltagsleben auf ein großes Briefkuvert. Die Jugendlichen können dies als Gelegenheit nutzen, Verständnis und Tipps von der Gruppe zu bekommen.

„Glücklicherweise können wir uns nun Unterstützung vom ‘Dr. Sommer-Team’ holen“: Die Kuverts werden nun in der Runde weitergegeben und jede/r Mitspieler/in schreibt auf einen Zettel seinen/ihren Lösungsvorschlag, den er/sie in das Kuvert steckt. Die Kuverts machen die Runde, bis sie mit vielen Lösungsideen wieder bei dem/der Besitzer/in angekommen sind.

Variante:

Die Jugendlichen suchen die Situationsbeschreibungen aus Jugendzeitschriften aus.

Auswertung:

- Da die Teamer/innen auch ihre Kuverts in die Runde geschickt haben, können sie beginnen, sich für die Antworten zu bedanken und vorzulesen. Wer von den Teilnehmer/innen möchte, kann weitermachen. Häufig jedoch möchten die Jugendlichen ihre „Geschichten“ lieber für sich behalten. Das ist völlig in Ordnung!
- Mit welchen Lösungsideen kann ich am meisten anfangen? Auf welche wäre ich selbst nie gekommen?
- Wer möchte, kann seinen Kuvert mit den Antworten zum Lesen auslegen.

Material:

- Papier und Stifte; Kuverts;

Für Variante zusätzlich:

- Jugendzeitschriften;
- Scheren;
- Klebstoff.

„Erste Hilfe, wenn`s mir mal dreckig geht“

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Eigene Sichtweise und Handlungsspielraum erweitern (Problem- und Konfliktlösungsmöglichkeiten);
- Vorbeugen, um in kritischen Situationen nicht in „ungesunde Lösungsversuche“ (wie z.B.: süchtiges Verhalten, depressive Stimmung, psychosomatische Reaktionen) flüchten zu müssen;
- Stärkung des Kohärenzgefühls (für sich selbst sorgen können);
- Aufmerksamkeit auf Lösungen lenken (weg vom defizitären Blick auf Probleme).

Beschreibung:

„Wir alle haben schon Situationen und Zeiten erlebt, in denen wir uns ‘mies’ (traurig, einsam, unverstanden) gefühlt haben. Das Interessanteste dabei ist, wie wir es geschafft haben, wieder aus dieser ‘miesen’ Stimmung heraus zukommen. Das wollen wir heute einmal ganz genau herausfinden und alle eure Ideen und Erfahrungen zusammentragen. Auf diese Weise habt ihr dann eine große Sammlung von Möglichkeiten, wenn ihr sie dringend braucht.“

Die Jugendlichen setzen sich paarweise oder in kleinen Gruppen zusammen und tauschen ihre Erfahrungen aus. Jede gefundene Lösungsmöglichkeit wird mit einem dicken Stift auf ein Kärtchen geschrieben. Die Ideen werden anschließend in der Gruppe präsentiert und für alle sichtbar aufgehängt (Wandzeitung). Es wird eine Liste mit allen Ideen und Vorschlägen erstellt und alle Jugendlichen erhalten davon eine Kopie.

Material:

- Kärtchen;
- dicke Filzstifte;
- Klebstreifen oder Pinnadeln.

„Machen doch alle!“ – Rollenspiel zum Thema: Gruppendruck

Erfahrungsmöglichkeiten:

- bewusst werden, wie Gruppendruck entsteht;
- entdecken auf welche Form des Gruppendrucks, man selbst „empänglich“ reagiert;
- Möglichkeiten kennen lernen, dem Gruppendruck zu widerstehen

Beschreibung:

Die Jugendlichen beschreiben kurz Situationen, in denen Gruppendruck ausgeübt wird. Die Jugendlichen finden sich in Kleingruppen zusammen und wählen eine der beschriebenen Situationen aus, die sie anschließend im Plenum als kurzes Rollenspiel vorstellen. Dabei sollen diejenigen Spieler/innen, die den Druck ausüben (die jemanden zum Suchtmittelkonsum verführen wollen) alle Register ziehen. In der Kleingruppe werden Rollen verteilt, die Spieler/innen geben sich Rollennamen, die sie auf Kärtchen schreiben und sich anheften. Wichtig ist, dass die Spieler/innen nach dem Spiel wieder aus ihrer Rolle entlassen werden und die Rollenkartchen ablegen.

Nach jedem Rollenspiel werden die Argumente und Verführungstricks der einzelnen Rollen gesammelt und auf Kärtchen notiert. Zunächst teilen die einzelnen Spieler/innen mit, wie sie sich in ihrer Rolle gefühlt haben und wie es ihnen im Spiel ergangen ist. Danach geben die Zuschauer/innen ihre Beobachtungen wieder.

Auswertung:

- Die Beobachtungs-Kärtchen können auf der Pinnwand angeordnet werden.
- Wie funktioniert Gruppendruck?
- Welche Argumente oder Verführungsversuche würden mich beeinflussen?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, zu zeigen, dass ich zu einer Gruppe gehöre?
- Was hilft dabei, eigene Standpunkte zu vertreten? Welche Möglichkeiten des Widerstehens haben wir in den Rollenspielen gesehen?

Material:

- Kärtchen /Tesakrepp; Stifte;

Variante:

Die Jugendlichen erhalten eine vorgegebene Situations- und Rollenbeschreibung. Die Mitspieler/innen erhalten nähere Informationen zu den einzelnen Rollen, so dass die Zuschauer/innen diese noch nicht kennen. Die Zuschauer/innen teilen sich in Kleingruppen auf, die je eine/n Rollenspieler/in beobachten.

3. Spiele zum Thema Gefährdung und Abhängigkeit – vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend

„Was ist Sucht?“**Beschreibung:**

Die Jugendlichen sammeln (paarweise oder in Kleingruppen) Kriterien (treffende Beschreibungen) zu der Frage „Was ist Sucht?“. Jede Idee wird auf ein Kärtchen geschrieben und anschließend vorgetragen und an einer Pinnwand gesammelt.

Beispiele:

- Man braucht zwanghaft das Suchtmittel/kann ohne nicht mehr oder schlecht leben (Konsumzwang);
- Man macht dafür Sachen, die man normalerweise und für andere Dinge nie tun würde;
- Man kann nicht mehr oder nur sehr schwer damit aufhören (keine Wahlfreiheit mehr);
- Man bekommt körperliche oder psychische Entzugserscheinungen;
- Selbst negative Nebenwirkungen können einen nicht vom Konsum abhalten;

Material:

- Papier/Kärtchen;
- Eddings;
- Pinnwand und Nadeln.

„Was ist für mich Genuss?“

Beschreibung:

Die Jugendlichen sammeln (paarweise oder in Kleingruppen) Kriterien für „Genuss“ und finden dafür möglichst viele Beispiele aus ihrem Leben, die nichts mit Suchtmitteln zu tun haben. Zum Genuss gehört – Beispiele:

- Zeit/Ruhe;
- Zeit des Verzichts dazwischen;
- bewusst wahrnehmen/Aufmerksamkeit;
- danach kein schlechtes Gewissen;
- etwas Besonderes (nicht alltäglich);
- ein sinnliches Vergnügen (mit allen Sinnen).

Die entdeckten Beispiele fürs Genießen können als Collagen, Bilder, Fotos, Comics oder Zeichnungen mit Strichmännchen, etc gestaltet werden.

Material:

- Pinnwand und Nadeln;
- Eddings;
- Papier/Kärtchen;
- Gestaltungsmaterial.

„Das schmeckt!“

Erfahrungsmöglichkeiten:

- sensibilisieren für Genuss;
- Unterschied wahrnehmen von Gier und Genuss.

Beschreibung:

Alle Jugendliche schlingen auf Kommando ein Stück Schokolade hinunter. Anschließend wird unter Anleitung ein Stück Schokolade genossen: es sich bequem machen, sich das Stück servieren lassen, aus dem Schokoladenpapier auspacken, wie riecht es?, wie fühlt es sich an?, auf der Zunge zergehen lassen, Finger abschlecken.

Auswertung:

Was war der Unterschied?

Material:

- Schokolade und andere „Köstlichkeiten“ (für diejenigen, die keine Schokolade mögen);
- schönes Gefäß zum Servieren.

II. Spiele zum Warm Up

Die Schnur

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Gegenseitiges Kennen lernen
- Kennen lernen der Interessen der Teilnehmer/innen

Beschreibung:

Die Spielfläche wird durch eine Schnur in der Mitte geteilt. Die Mitspieler/innen stehen außerhalb der Spielfläche. Der/die Spielleiter/in beginnt mit der Aufforderung: „Alle, die gerne Musik hören, sollen in das obere Spielfeld gehen!“ Die Teilnehmer/innen können sich dann weiter befragen, z.B.: „Welche Musik hörst Du gerne?“

Beispiele für weitere Fragen:

- „Wer von Euch ist in einem Verein?“
- „Wer hat Geschwister?“
- „Wer hat ein Haustier?“
- „Wer spielt ein Musikinstrument?“
- „Wer treibt gerne Sport?“
- „Wer liest gerne?“
- „Wer war schon einmal unglücklich verliebt?“

Material:

- Schnur oder Seil (Länge: ca. 4 Meter)

Bambus

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- in näheren Kontakt kommen
- arbeitsfähige Atmosphäre schaffen

Beschreibung:

Teilnehmer/innen stehen im Kreis und werfen sich einen Ball oder einen Bambusstab zu. Beim Weiterwerfen rufen sie ihren Namen. In einer nächsten Runde, rufen sie den eigenen Namen und wem sie zuwerfen.

In der nächsten Runde können die Jugendlichen das Zuwerfen mit einer kurzen Frage an den/die Empfänger/in koppeln (z.B.: Lieblingsbeschäftigung, Lieblingsfarbe) oder die gleiche Frage gilt für eine ganze Spielrunde.

Material:

Ball oder Bambusstab (ca. 1,50 m lang, an beiden Enden abgepolstert; erhältlich im Gartenfachhandel).

Quelle: THEVOMEFÜME- Theater von Menschen für Menschen, Nürnberg.

Tennisballjonglage

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Teamarbeit – Spaß am gemeinsamen Tun;
- Konzentration;
- Kennenlernen, warming up.

Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen stehen im Kreis. Der/die Spielleiter/in beginnt und wirft einem/einer Teilnehmer/in einen Ball zu und ruft dabei laut deren/dessen Namen. So „spielen wir uns den Ball zu“, bis jeder/jede Spieler/ in den Ball einmal hatte. Der/die letzte Spieler/in wirft den Ball dem/der Spielleiter/in zu. Nun wird das Zuwerfen immer in der gleichen Reihenfolge wiederholt. Dabei bringt der/die Spielleiterin immer mehr Bälle ins Spiel.

Variante:

Zusätzlich kann noch ein anderer Ball oder kleiner Gegenstand im Kreis weitergegeben werden (mit Codewort und möglichst unauffällig).

Material:

mind. 5 Tennisbälle; farbiger kleiner Ball oder ähnliches.

„Mein Kinderfoto“

Beschreibung:

Die Jugendlichen legen ihr mitgebrachtes Foto aus ihrer Kinderzeit verdeckt unter ein Tuch in der Mitte des Kreises. Die Bilder werden der Reihe nach im Kreis zum Betrachten weitergegeben und es wird geraten, welches Foto wen darstellt. Oder die Fotos werden auf Papier gelegt und durchnummeriert. Alle raten gleichzeitig, indem sie ihre Tipps auf einem Zettel notieren. Die Fotos können neben das aktuelle Foto auf dem „Plakatinterview“ geklebt werden.

Material:

von jedem/jeder Teilnehmer/in ein Kinderfoto.

Gehirnhälften aktivieren

Erfahrungsmöglichkeit:

Steigerung der Konzentration

Beschreibung:

Die Gruppe steht im Kreis und nachdem der/die Teamer/in die einzelnen Bewegungen vorgestellt hat, beginnt man mit den Bewegungen zur Musik:

- Linker Ellbogen und das rechte Knie werden zusammen geführt – danach rechter Ellbogen und linkes Knie;
- Die rechte Hand wird mit der linken Fußsohle zusammengeführt – danach die andere Seite;
- Hinter dem Rücken begegnen sich die rechte Hand und der linke Fuß – und Seitenwechsel;
- Linken Arm nach oben und rechtes Bein nach unten wegstrecken – im Wechsel mit der anderen Seite.

Erfahrung:

Es gibt viel Spaß dabei, weil diese Bewegungen doch einiges an Koordinationsfähigkeit abverlangen. Außerdem kommen die Teilnehmer/innen ganz gut „aus der Puste“.

Here comes the sunshine

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Genussfähigkeit;
- Entspannungsfähigkeit;
- Beziehungsfähigkeit (Körperkontakt);
- Vertrauen;
- Geben und Nehmen;

Die Übung ist gut geeignet zum Start am Morgen oder nach Pausen.

Beschreibung:

Die Jugendlichen stellen sich paarweise zusammen und vereinbaren wer A und B ist. Die Partner/innen sollten in der Größe zusammenpassen und sich einigermaßen sympathisch sein. A steht hinter B. B ist ein Baum, der sich einfach richtig hängen lässt und nichts anderes zu tun hat, als das „Wetter“ zu spüren und zu genießen. A legt die Hände auf den Rücken von B und beginnt zu der Geschichte, die der/die Spielleiter/ in erzählt, eine Rückenmassage.

„Gerade beginnt es ganz leicht zu regnen (mit den Fingerkuppen klopfen) – der Regen wird stärker (schnelleres Klopfen) – wie ein richtiger Platzregen – jetzt beginnt es auch noch zu hageln (klopfen mit den Fäusten) – da kann es schon sein, dass die Bäume stöhnen und ächzen – aber es tut ihnen gut, dass endlich einmal etwas los ist – langsam beruhigt sich das Wetter, es regnet nur noch leicht (klopfen mit den Fingerkuppen) – und es kommt sogar die Sonne (streichen mit den Handflächen) – alle Äste und Zweige strecken sich den Sonnenstrahlen entgegen und die Sonne strahlt ihre ganze Wärme aus (streichen auch über Arme, Hände und Beine) – so trocknet die Sonne auch noch die letzten Wassertropfen (kräftiges Ausstreichen in die Füße und bis in die Fingerspitzen). – Jetzt hat der Baum ganz viel Kraft. Er streckt sich weit nach oben in den Himmel – Rollenwechsel.“



Variante 1:

Die Übung ist auch im Liegen möglich (B liegt auf der Seite oder auf dem Bauch). Aus den Baum wird hier ein Tier (Katze/Murmeltier).

Variante 2 – Pizzabacken:

Bei dieser Variante ist Person A der Pizzabäcker. Person B sitzt bequem auf einem Stuhl (in umgekehrter Position, mit dem Oberkörper zur Stuhllehne, die Arme und der Kopf können so auf der Stuhllehne liegen).

Der Pizzabäcker legt die Hände auf den Rücken von B und beginnt zu der folgenden Geschichte eine Rückenmassage:

„Als erstes wird das Brett gereinigt (sanftes Streichen über den Rücken) – dann wird das Mehl verteilt, Hefe, Salz dazu und ein schöner weicher Teig geknetet – der Teig wird ganz fein ausgerollt – dann kommen die Tomaten, Gewürze und nach und nach der Belag... . Am Schluss wird der Backofen vorgeheizt (der Pizzabäcker reibt seine Hände in der Luft, bis sie angenehm warm sind und legt die Handflächen auf den Rücken).“

Erfahrungen:

Manchen Teilnehmer/innen ist diese Übung bereits zu körpernah.

Auswertung:

- Wichtig ist das gegenseitige Bedanken.
- Wie fühlt Ihr Euch jetzt?
- Was war besonders angenehm?

Material:

Für Variante 1: Decken oder Matten als Unterlage

Rücksichtsvoll**Erfahrungsmöglichkeiten:**

- Körpererfahrung;
- Sensibilisierung der Sinne;
- Konzentration;
- Beziehungsfähigkeit.

Beschreibung:

Die Spieler/innen teilen sich in zwei Gruppen. Die Spieler/innen der Gruppe A setzen sich mit ihren Stühlen hintereinander, so dass sie bequem ihre Hände auf den Rücken der Person, die vor ihnen sitzt, legen können. Gruppe B setzt sich ebenfalls in eine Reihe in einem Abstand von mind. 2 Metern neben Gruppe A. Jeweils die vorderste Person der Gruppe hat vor sich einen Stuhl mit einem Stift und einem leeren Blatt Papier. Der/die Spielleiter/in zeigt der letzten Person aus jeder Gruppe eine einfache Zeichnung (Auto, Haus, Herz, Baum). Diese Zeichnung wird nun (möglichst originalgetreu) dem/der Vordermann/frau auf den Rücken gemalt und so bis zur ersten Person der eigenen Reihe weitergegeben. Diese malt nun, das, was bei ihr ankam, auf das Papier. Dabei entstehen mitunter sehr kreative Werke, die mit dem Ausgangsbild wenig Gemeinsamkeit aufweisen.

III. Spiele zum Bewegen und für zwischendurch

„Zip-Zap“

Beschreibung:

Die Gruppe sitzt auf Stühlen im Kreis. Es gibt einen Stuhl weniger als Mitspieler/innen. Eine Person steht im Kreis und versucht auf folgende Weise einen Stuhl zu ergattern: Sobald sie „Zip“ ruft, müssen alle einen Stuhl nach links weiter rutschen, sobald sie „Zap“ ruft, rutschen alle einen Stuhl nach rechts. Beim Kommando „Zip-Zap“ wechseln alle mit ihrem Gegenüber den Platz.

Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Teamarbeit;
- Körperkontakt;
- Bewegung/Entspannung;
- verschiedene Beziehungsformen werden körperlich erfahren;
- Vorbereitung zum Rollenspiel/Theaterspiel.

Beschreibung:

In der Gruppe werden (auf Zuruf) Worte, welche die Silben „einander“ enthalten, gesammelt und notiert. Nun gehen die Spieler/innen (zur Musik) im Raum spazieren. Der/die Spielleiter/in ruft ihnen eines der notierten Worte und eine Anzahl von Personen, die dieses Wort gemeinsam pantomimisch darstellen sollen, zu.

Beispiele:

- „zu fünft: durcheinander“;
- „zu zweit: gegeneinander“;
- „zu siebt: „nebeneinander“.

Der Auftrag wird blitzschnell durchgeführt, sobald die Gruppe das „okay“ des/der Spielleiters/Spielleiterin erhält, löst sie sich auf, geht im Raum umher und alle sind für den nächsten Auftrag bereit.

Auswertung:

- Welche Begriffe waren leicht/welche schwer darzustellen?
- Welche Formen sind mir geläufig, welche eher fremd?
- Welche Situationen fielen mir zu den einzelnen Begriffen ein?
- Was hat Spaß gemacht?

Material:

- Papier und Stift;
- evtl. Musik.

Quelle: Kulturpädagogische Kooperative, Köln

Begrüßungsrituale

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Intuition;
- Empathie;
- Beziehungsfähigkeit.

Beschreibung:

Der/die Spielleiter/in stellt drei verschiedene Begrüßungsformen vor, z.B.:

1. Die Begrüßung der „Naivos“: zwei Personen fassen sich an beiden Händen, springen gleichzeitig hoch und rufen dabei „hey!“
2. Die Begrüßung der „Zartullias“: zwei Personen zupfen zärtlich mit den Fingerspitzen das rechte Ohrfläppchen des Gegenüber.
3. Die Begrüßung eines „südländischen Bergvolkes“: zwei Personen klatschen zunächst in die Hände, dann mit beiden Handflächen auf die Handflächen des Gegenüber und rufen dabei „ja mei!“ Alle Begrüßungsformen werden nacheinander ausprobiert, bis sie allen geläufig sind.

Die Spieler/innen gehen zur Musik durch den Raum. Sobald die Musik stoppt, suchen sich alle zu Paaren zusammen. Jedes Paar begrüßt sich in einer gemeinsamen Begrüßungsform. Ohne sich abzusprechen (rein intuitiv) finden sie heraus, welche Form sie beide wählen.

Erfahrungen/Tipps:

Die Übung erfordert zwar ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und Intuition, macht aber auch sehr viel Spaß. Die Begrüßungsformen sollten so gewählt werden, dass für jede/n eine Möglichkeit dabei ist (also auch für nicht ganz so kontaktfreudige Teilnehmer/innen!).

Auswertung:

- Wie leicht/wie schwer war die Übung für mich?
- Wie kam die stillschweigende Einigung bei der Auswahl der Begrüßungsformen zustande?

Quelle: THEVOMEFÜME, Theater von Menschen für Menschen, Nürnberg.

Peepshow

Beschreibung:

Die Jugendlichen bilden zwei gleich große Gruppen. Die beiden Gruppen setzen sich so auf den Boden, dass sich beide Gruppen (als Pulk) gegenüber sitzen. Nun wird eine große Decke als Trennwand zwischen die beiden Gruppen gehalten. In jeder Gruppe setzt sich eine Person ganz vor zur Decke. Wenn die Decke mit dem „Piep-Ton“ herabgelassen wird, müssen die beiden sich gegenüberstehenden Personen sofort den Namen ihres Gegenüber nennen.

Material:

Einige Decken (auch zum Sitzen am Boden).

Sucht-Tabu

Beschreibung:

Zwei Gruppen sitzen sich gegenüber, in der Mitte steht ein Tisch. Ein/e Spieler/in der Gruppe A setzt sich ihrer Gruppe gegenüber an den Tisch. Ein Stapel Tabu-Karten liegt verdeckt vor ihm/ihr. Er/sie nimmt die oben liegende Karte auf und beschreibt ihrer Gruppe den zu erratenden Begriff. Dabei dürfen die unter dem Begriff angeführten Worte nicht verwendet werden. Wenn die Gruppe den Begriff errät, wird die nächste Karte aufgenommen. Nach Ablauf der Zeit (Sanduhr) macht Gruppe B weiter.

Material:

- Sanduhr;
- selbst angefertigte Tabu-Karten mit Begriffen aus dem Themenbereich Sucht und Suchtprävention.

Beispiele:

Nikotin
Rauchen
Zigaretten
Tabak
Teer
Lunge

Konflikte
Probleme
Streit vermeiden
Zoff
Stress

Indoor-Hockey

Beschreibung:

Zwei Teams sitzen sich mit einem Abstand von mind. 4 Metern jeweils in einer Reihe gegenüber. Die Mitspieler/innen jeder Mannschaft werden nummeriert. In der Mitte des Spielfeldes liegen ein Putzlappen (als Puk) und zwei Schrubber (als Hockeyschläger). Als Tore dienen zwei Stühle. Sobald der/die Spielleiter/in eine Zahl ruft, läuft der/die Spieler/in mit dieser Nummer aus den beiden Mannschaften los, ergreift den mannschaftseigenen Schrubber und versucht den Putzlappen in das gegnerische Tor zu bringen.

Material:

- Putzlappen; 2 Schrubber.

Lauthals

Erfahrungsmöglichkeit:

Das Spiel eignet sich gut zum Spannungsabbau und zum Umschalten nach langen, intensiven Theorie- oder Gesprächsphasen.

Beschreibung:

Es werden zwei Gruppen gebildet. Jede Gruppe notiert auf einem Zettel gut leserlich fünf lange, schwierige Worte und übergibt diesen Zettel dem/der Spielleiter/in. Aus Gruppe A gehen 2 Spieler/innen (Schreibteam) in eine Ecke des Raumes, die übrigen Spieler/innen aus Gruppe A begeben sich in die gegenüberliegende Ecke (Zurufteam). Gruppe B verteilt sich in die beiden anderen Ecken. Die beiden Zurufteams erhalten den Zettel der Gegenpartei und versuchen gleichzeitig die 5 Begriffe ihrem Schreibteam zuzurufen. Das Schreibteam notiert, was sie verstanden haben.



IV. Kooperationsspiele

Das Seilquadrat

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Problembewältigungsstrategien
- Teamarbeit
- Diskussionsfähigkeit/Zuhören
- Verantwortung
- Wir- Gefühl
- realistische Selbsteinschätzung

Beschreibung:

Alle Mitspieler/innen haben die Augen verbunden. Jeder/jede Spieler/in wird einzeln zu dem, auf dem Boden liegenden, Seil geführt und bekommt ein Teil des Seiles in die Hand. Aufgabe der Gruppe ist es, mit dem Seil ein gleichschenkliges Dreieck (oder Quadrat) zu bilden; wobei das Seil gespannt sein muss. Jeder/jede Mitspieler/in muss während des Spieles eine Hand am Seil haben; Positionen können jedoch verändert werden. Die Jugendlichen können sich auf Zuruf verständigen und Lösungsvorschläge vereinbaren.

Erfahrungen/Hinweise:

Um die Aufgabe für die Gruppe lösbar zu machen, kann der/die Spielleiter/in Hilfsangebote machen. Z.B.: Ein/e Spieler/in darf durch Abgehen die Positionen der anderen erkunden. Ein kürzeres Seil erleichtert die Aufgabe.

Auswertung:

Die Gruppe wird angeregt sich mit Hilfe folgender Fragen auszutauschen: Wie fühlte ich mich bei dieser Übung? Wie wurde die Aufgabe gelöst (Strategien/Hilfsmittel)? Was war gut an der Zusammenarbeit? Was war mein Beitrag zur Lösung (Vorschläge/Hinhören)?

Material:

- Seil (Länge: ca. 20 m); an den Enden zusammengeknotet; Augenbinden.

Quelle: Anette Reiners: *Praktische Erlebnispädagogik*, Fachhochschule München

Titanic

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Gemeinschaftsgefühl;
- Teamarbeit;
- Geschicklichkeit;
- Körperkontakt/Nähe;
- Vorübung für erlebnispädagogische Aktionen.

Beschreibung:

„Wir sind Passagiere auf der Titanic. Sie beginnt bereits zu sinken. Unsere einzige Möglichkeit uns vor den Fluten zu retten, sind einige Wrackteile (Stühle), die im Meer treiben. Natürlich wollen wir die ganze Gruppe retten, deshalb müssen wir die beste, sicherste und schnellste Strategie finden, damit wir alle zu der rettenden Insel gelangen.“

Variante „Eisscholle“:

Anstatt der Stühle stehen die TeilnehmerInnen auf „Eisschollen“ (Zeitungspapier). „Doch das Meer ist hier gefährlich; an den Rändern wird die Eisscholle von wilden Tieren abgebissen“ (der/die Spielleiter/in verkleinert die Fläche durch Entfernen von Zeitungspapier).

Variante „Rettungsinsel“:

Die Mannschaft muss immer enger zusammenrücken.

Auf der Rettungsinsel (gelegtes Seil) versuchen die Spieler/innen auf dem kleinstmöglichen Raum zusammenzurücken (Seil immer enger ziehen – oder Stühle verringern)

Auswertung:

- Wie wurde die Aufgabe gelöst? (Strategien, Hilfsmittel)
- Wie konnten wir es schaffen die Aufgabe zu bewältigen? Welche Hilfen und Tricks fanden wir? Wie haben wir uns auf Lösungen geeinigt?
- Wer hat die Initiative ergriffen?
- Was war mein Beitrag zur Aufgabenbewältigung (Vorschläge, Hinhören, ausführen)?
- Was war gut an der Zusammenarbeit?

Material:

- Stühle (darauf achten, dass die Stühle stabil genug sind um die Balanceakte heil zu überstehen!);
- Seil;

Variante Eisscholle:

- Zeitungspapier.

Hochspannungsleitung

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Gemeinschaftsgefühl/Teamarbeit/Verantwortungsgefühl
- Geschicklichkeit/Lösungsstrategien entwickeln
- Körperkontakt/Nähe
- Vorübung für erlebnispädagogische Aktionen

Beschreibung:

Zwischen zwei Bäumen oder ähnlichem wird ein Seil in durchschnittlicher Schulterhöhe der Teilnehmer/innen gespannt. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, allen Teilnehmer/innen über das Seil von einer Seite zur anderen zu helfen. Dabei dürfen keine weiteren Hilfsmittel benutzt werden, das Seil darf nicht berührt werden und es darf auch nicht unter dem Seil durchgeschlüpft werden.

Erfahrung/Tipp:

Der/die Spielleiterin muss Gefahrenquellen ausschließen und unter Umständen allzu riskante Manöver untersagen. Die Aktion kann mit einer Videokamera aufgenommen werden.

Auswertung:

- Wie gut war die Zusammenarbeit? Was hat zur Lösung der Aufgabe beigetragen?
- Wie habe ich mich in der Gruppe gefühlt?
- Welche Rolle habe ich übernommen (Ideengeber/in, tragende Kraft, Vorreiter/in, Unterstützer/in, Kritiker/ in...)? Ist das eine Rolle, die ich auch im Alltag öfters einnehme? Fällt es mir leicht andere um Hilfe zu fragen?
- Wie bin ich mit meinen Hemmungen und Ängsten umgegangen? Womit bin ich zufrieden?
- Wem bin ich dankbar?

Material:

Seil (mindestens 8 Meter lang).

Quelle: Anette Reiners: *Praktische Erlebnispädagogik*, Fachhochschule München

Baumstamm von A - Z/Blind ordnen/Enger Raum

Erfahrungsmöglichkeiten:

(Siehe: Hochspannungsleitung)

Beschreibung:

Die Gruppe wird aufgefordert sich auf einen Baumstamm (oder eine Reihe von Stühlen) zu stellen. Sie erhalten den Auftrag sich nun, ohne den Boden zu berühren, dem Alphabet (oder Alter) nach zu ordnen.

Variante 1 - Blind ordnen:

Die Spieler/innen stehen mit verbundenen Augen im Raum verteilt und bekommen die Aufgabe, sich der Größe nach in einer Reihe aufzustellen.

Variante 2 - Enger Raum:

Mit Kreppband oder Kreide wird auf dem Boden ein enger Raum markiert. Die ganze Gruppe soll in diesem Raum Platz finden. Es darf kein Körperteil den Boden außerhalb der Markierung berühren.

Auswertung:

(Siehe: Hochspannungsseil)

Material:

- Baumstamm oder eine Stuhlreihe; für Variante 1: Augenbinden; für Variante 2: Tesakrepp oder Kreide.

Spinnennetz**Erfahrungsmöglichkeiten:**

(Siehe: Hochspannungsleitung)

Beschreibung:

Mit Schnüren und Seilen wird zwischen zwei Bäumen ein Netz gebaut, das pro Teilnehmer/ in ein Durchschlupffeld enthält. Die Gruppe steht auf einer Seite des Netzes und erhält folgende Aufgabe: „Ihr seid im Urwald unterwegs und plötzlich begegnet ihr einer gefährlichen, menschenfressenden Spinne. Sie hat ihr Netz über euren Weg gespannt und ihr müsst hier durch. Das Netz darf nicht berührt werden (das lockt die Spinne) und jedes Feld darf nur einmal benützt werden. Wird das Netz berührt, muss der Betreffende nochmals von neuem beginnen. Die Aufgabe kann nur gelöst werden, wenn ihr zusammenarbeitet und gemeinsam eine Strategie überlegt.“

Auswertung:

(Siehe: Hochspannungsseil)

Material:

Seile/Schnur.

Quelle: Anette Reiners: *Praktische Erlebnispädagogik*, Fachhochschule München.

Luftballon im Kreis**Beschreibung:**

Die Spieler/innen stehen im Kreis und haben beide Hände locker auf dem Rücken der beiden Nachbar/innen liegen. In dieser Haltung sollen sie einen Luftballon so bewegen, dass er nicht auf den Boden oder außerhalb des Kreises kommt. Die Schwierigkeit kann durch einen zweiten Luftballon gesteigert werden.

Erfahrung/Tipp:

Um Schäden vorzubeugen, ist es ratsam, Brillen abzunehmen.

Material:

Luftballons.

V. Spiele und Übungen zum Genießen und Entspannen

Blind vertrauen/Nachtblind

Beschreibung:

Die Jugendlichen finden sich zu Paaren zusammen. Person A wird mit verbundenen Augen von Person B durch das Gelände geführt. Entweder geben sich beide Partner/innen die Hand oder B legt einen Arm um die Schulter von A. Um das Erlebnis zu intensivieren, wird während des Spieles geschwiegen. Person B muss durch geschicktes Führen und taktile Signale Person A auf Hindernisse, Gegenstände und andere Personen aufmerksam machen. Person B versucht den Weg möglichst interessant zu gestalten (z.B.: Baumstamm ertasten, Blumen und Holz riechen, über verschiedene Böden gehen, andere „blinde Spaziergänger/innen“ begrüßen usw.). Auf ein vereinbartes Zeichen (vereinbarte Zeit oder durch Musikinstrumente) wechseln A und B möglichst schweigend die Rollen.

Erfahrungen/Tipp:

Wichtig ist, dass der/die „blinde“ Mitspieler/in ständig den Körperkontakt des Partners/der Partnerin spürt.

Reflexion:

Fiel es mir leichter zu führen oder geführt zu werden? Was habe ich in beiden Rollen erlebt/gefühl? Was war angenehm (gab mir Sicherheit)/ unangenehm (erzeugte Angst)? Wie haben wir uns ohne Worte verständigt?

Eine Variante für eine Nachtwanderung wäre:

Die Gruppe bildet eine Reihe und hält sich an den Händen. Bis auf den/die Anführer/in der Reihe haben alle die Augen verbunden oder geschlossen.

Material:

- Augenbinden;
- im Freien: Trommel oder Gong.

High-sein

Beschreibung:

Die Mitspieler/innen stehen sich paarweise gegenüber. Vor ihnen liegt ein/eine Teilnehmer/in mit dem Rücken am Boden. Alle Mitspieler/innen schieben ihre Hände und Unterarme unter den Rücken des/der Liegenden und heben die Person gleichzeitig hoch, strecken ihre Arme aus, so dass die Person über ihren Köpfen schwebt und so durch den Raum getragen werden kann. Das Tragen kann durch Summen oder Singen begleitet werden. Das Gefühl zu schweben, kann durch folgende Ergänzung intensiviert werden: Vor dem Hochheben legen die Teilnehmer/innen mit einem sanften Druck gleichzeitig ihre Handflächen auf die vor ihnen liegende Person. Dreimal wiederholen!

Reflexion:

Konnte ich die Übung genießen? Hatte ich Angst? Wie fühlte es sich an?

Material:

Weiche, warme Unterlage (Decke).

Quelle: Andrew Fluegelman/Shoshana Tembeck: *New games*, Verlag an der Ruhr

Sinnes-Rausch-Erlebnis

Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen teilen sich in zwei Gruppen auf. Während sich Gruppe A auf das bevorstehende Rausch-Erlebnis einstellt, zieht sich Gruppe B zur Besprechung zurück. Die Spieler/innen der Gruppe A stehen „wie Bäume im Wald“ im Raum verteilt und haben die Augen geschlossen. Die Mitglieder der Gruppe B bewegen sich langsam zwischen den „Bäumen“ und „berauschen“ sie mit verschiedenen akustischen Reizen (z.B. summen, singen, mit den Fingern schnippen usw.) Nach etwa einer halben Minute beginnt die Gruppe mit dem nächsten „Geräusch“.

Erfahrung/Hinweis:

Wichtig ist, dass niemand berührt wird und nur angenehme Geräusche gewählt werden.

Quelle: *Wilde Bühne, Stuttgart*

Pinsel-Massage

Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen finden sich zu dritt zusammen. Eine Person legt sich mit dem Rücken auf die vorbereitete Unterlage, schließt die Augen und muss ab jetzt nichts mehr tun – nur noch genießen! Die beiden Partner/innen knien sich neben Person A und beginnen mit Hilfe eines Pinsels mit synchronen Bewegungen je eine Gesichtshälfte zu massieren: Man beginnt in der Stirnmitte am Haaransatz und streicht nach außen. Mit vielen kleinen Pinselstrichen gelangt man über die Augen/ Wangen/ das Kinn/ den Hals bis zu den Schultern. Die Mundpartie bleibt ausgespart. Nach 8–20 Minuten werden die Rollen gewechselt.

Reflexion:

- Wichtig ist, sich bei den Partner/innen für die Massage zu bedanken.
- Wie habe ich mich gefühlt?

Material:

- Weiche Fächerpinsel;
- Decken, Matten als Unterlage;
- Entspannungsmusik.

Quelle: *Ursel Burek: Weiterbildungsseminare zur Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie.*

Verwöhnstern

Beschreibung:

Die Jugendlichen teilen sich in zwei gleich starke Gruppen auf. Die Spieler/innen der Gruppe A werden als erstes „verwöhnt“. Sie legen sich sternförmig mit dem Kopf nach außen auf die Unterlagen.

Gruppe B geht vor die Türe, um sich zu besprechen. Die Spieler/innen der Gruppe B überlegen sich verschiedene Möglichkeiten, wie sie anderen zur Entspannung verhelfen können. Man kann die Jugendlichen beispielsweise fragen, welche Entspannungsmethoden sie aus dem Sport kennen und ihnen zur Unterstützung Hilfsmittel (Massage- oder Tennisbälle, gefächerte Pinsel ect.) anbieten und selbst Vorschläge machen (z.B.: Kopf kraulen/ Stirn oder Unterarme sanft streicheln). Jeder/jede Spieler/in wählt für sich eine passende Möglichkeit aus.

Gruppe B geht in den Raum zurück. Der/die Spielleiter/in erklärt nochmals das Vorgehen. Jeder/jede Spieler/in der Gruppe B kniet sich neben eine liegende Person und beginnt mit seiner/ihrer „Verwöhnform“. Wichtig ist, dass die Wünsche und Grenzen von A beachtet werden.

Nach ca. einer Minute gibt der/die Spielleiter/in ein Zeichen und alle Jugendliche der Gruppe B gehen zur nächsten Person. Dieser Wechsel wird fortgesetzt, bis man wieder bei dem/der ersten Partner/in angekommen ist. Dann ist Rollentausch.

Erfahrungen/Hinweis:

Da Jugendliche häufig Hemmungen bei Berührung haben (besonders, wenn sie liebevoll und zärtlich sind), sollte bei der Übungsanweisung der Fokus auf Entspannung und Erholung gelegt werden.

Reflexion:

Was war angenehm/ unangenehm? Wie deutlich konnte ich zeigen, was ich möchte, bzw. nicht möchte? Wie wurde auf meine Wünsche eingegangen? Gab es überraschende Erfahrungen? (z.B.: Dass Jungen miteinander liebevoll umgehen können!).

Material:

- Warme, weiche Unterlagen (Decken).

Phantasiereise

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Entspannung;
- sicheren inneren Ort als Zufluchtsort und Kraftquelle.

Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen suchen sich einen Platz im Raum (oder auf der Wiese) und machen es sich auf ihrer Decke bequem.

„Um genügend Energie zu haben, brauchen wir auch den Ausgleich, indem wir ausruhen. Ausruhen bedeutet nicht nur genügend zu schlafen, sondern es erfordert auch, sich gelegentlich innerlich zurückzuziehen auf einen Platz, der sicher und behaglich ist. Damit ein Vogel weit und sicher fliegen kann, braucht er ein Nest, zu dem er immer wieder zurückkeh-

ren kann. Ich lade dich ein zu einer Reise, zu einem Ort, an dem du dich wohl und sicher fühlst – deinem Nest. Verstehe meine Worte als Anregungen und du entscheidest, welche Anregungen du verfolgen willst und welche du lassen willst. Manchmal kommen Bilder, manchmal Farben, Stimmungen... manchmal auch gar nichts. Das ist alles in Ordnung – wichtig ist, dass diese Reise für dich angenehm ist.

Mache es dir bequem auf der Decke. Nimm einige kräftige Atemzüge. Bei jedem Ausatmen spürst du, wie du dich noch mehr entspannen kannst, wie du jedes Mal noch mehr Gewicht abgeben kannst und vom Boden getragen wirst. Sollten noch störende Gedanken dazwischen kommen, kannst du dir vorstellen, dass du sie auf ein Förderband legst, das alles abtransportiert, dorthin wo es einen guten Platz hat – so dass du jetzt ganz frei bist. Du lässt langsam deine Augen zugehen und kannst dich so besser auf deine inneren Bilder konzentrieren. Jetzt beginnt deine Reise. Du gehst aus diesem Raum hinaus auf den Weg, der hier am Haus vorbei führt.

Der Weg verändert sich. Dein Schritt wird leichter und weiter – als wenn du von unsichtbaren Siebenmeilenstiefeln getragen würdest. In deiner Phantasie kannst du an jeden beliebigen Ort der Welt gehen, wo du dich wohlfühlst, geborgen bist und Kraft tanken kannst. Das kann ein Ort aus einem Traum sein, oder ein Ort in deiner Phantasie, oder er hat Ähnlichkeit mit einem Ort, an dem du schon einmal warst.

Du spürst, wie du deinem Wohlfühlplatz immer näher kommst. Du siehst dich um, die Landschaft, die Natur um dich, vielleicht gibt es auch ein Wasser. Hier fühlst du dich wohl. Du bist an deinem Platz angekommen. Du genießt das, was der Platz dir bietet. Du genießt die Stimmung, die Farben... Du fühlst dich geborgen und sicher und zugleich bist du auch ganz kraftvoll. Es geht dir hier so richtig gut!

Langsam wird es Zeit von deinem Ort Abschied zu nehmen. Als du dich gerade auf den Rückweg machen willst, entdeckst du, dass in einer Ecke ein Geschenk für dich liegt. Es liegt schon lange Zeit hier für dich bereit. Neugierig gehst du etwas näher und betrachtest dein Geschenk genauer. Du nimmst dein Geschenk an dich und verabschiedest dich von deinem Ort und machst dich auf den Rückweg. Du kommst wieder in diesen Raum zurück, gähnst und streckst dich, öffnest langsam die Augen und siehst die anderen, die auch von ihrer Reise zurückgekehrt sind.

Auswertung:

Die Jugendlichen können sich in kleinen Gruppen oder in der Gesamtgruppe über ihre Erlebnisse austauschen. Man kann auch verschiedenes Gestaltungsmaterial bereit halten und die Teilnehmer/innen können damit ihre Erfahrungen ausdrücken.

Material:

- Decken (als Unterlage);
- Material zum Gestalten: Papier und Farben/Ton oder Knete.

VI. Spiele zum Abschluss

Glücksbringer

Erfahrungsmöglichkeiten:

- Geben und Nehmen;
- sich in andere hineinversetzen (was könnte ihm/ihr gut tun?)

Beschreibung:

Die Jugendlichen gestalten kleine „Glücksbringer“, die sie entweder in der Gruppe oder an jemanden anderes verschenken. Falls die Geschenke in der Gruppe verschenkt werden, kann dies auf folgende Weise geschehen: Jede/r Teilnehmer/in schreibt ihren/seinen Namen auf ein Kärtchen und faltet dies zusammen. Die Kärtchen werden eingesammelt, gemischt und nun zieht wieder jede/r ein Kärtchen. Für die Person, die auf dem gezogenen Kärtchen steht, wird ein spezieller Glücksbringer gestaltet und anschließend in einem kleinen Ritual der Reihe nach überreicht. Die Glücksbringer können Bilder, Wünsche, kleine Gegenstände aus der Natur, die für den Adressaten von Bedeutung sind, enthalten.

Material:

- Zeitschriften zum Ausschneiden von Bildern;
- Papier;
- Stifte, Farben;
- Klebstoff;
- Steine, Muscheln;
- Streichholzschachteln oder ähnliches zum Befüllen.

Quelle: Dießner, Hemar: *Gruppendynamische Übungen & Spiele*. Junfermann Verlag, Paderborn, 1997

Der Sitzkreis

Erfahrungsmöglichkeiten:

- in Kontakt und Bewegung kommen;
- Gruppenerlebnis;
- Hemmungen abbauen.

Beschreibung:

Alle Teilnehmer/innen stehen in einem engen Kreis zusammen und wenden sich mit einer viertel Drehung nach rechts und legen ihre Hände auf die Schultern des Vordermannes/ der Vorderfrau. Auf ein Signal hin (gemeinsames Zählen von 5 bis 1) setzen sich alle auf den Schoß ihres Hintermannes/ ihrer Hinterfrau. Wichtig ist, dass alle ganz eng stehen; ein vollkommen runder Kreis gebildet wird und alle sich getrauen, ihr Gewicht beim Sitzen ganz abzugeben. Wenn alle „bequem“ sitzen, lehnen sich alle genüsslich zurück, klatschen in die Hände und der Kreis löst sich wieder auf.

Quelle: Fluegelman, Andrew/Tembeck, Shoshana: *New games/Die neuen Spiele Band 2*. Verlag an der Ruhr, San Francisco/Mühlheim 1991.

Gemeinsam bis ... zählen

Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten:

- Teamarbeit (die Aufgabe ist nur durch Kooperation und Koordination lösbar);
- Wahrnehmung/Intuition;
- gemeinsames Erfolgserlebnis;
- Konzentration.

Beschreibung:

- Die Gruppe steht in einem Kreis zusammen. Um eine enge Verbindung (auch äußerlich) herzustellen, umfassen sich die Nachbar/innen mit den Händen auf dem Rücken.
- Die Gruppe hat die Aufgabe, gemeinsam von eins bis z.B. vierzehn zu zählen. Es darf jedoch stets nur ein/e Spieler/in die nächste Zahl nennen. Sprechen zwei oder mehrere gleichzeitig, beginnt die Gruppe wieder bei der Zahl Eins.

Variante:

Anstatt der Zahlen können andere gängige Reihenfolgen (z.B.: Alphabet, fremdsprachig) gewählt werden.

Erfahrungen/Tipps:

- Das Spiel eignet sich sehr gut um der Gruppe die Entwicklung des Gruppenprozesses erlebbar zu machen. Während die Gruppe sich in der Anfangsphase häufig sehr schwer tut, sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer oft überrascht, wie gut auf einander „eingespielt“ sie nach gemeinsamen Erlebnissen sind (also mehrmals spielen: vorher und nachher!).
- Den Schwierigkeitsgrad (die zu erreichende Zahl) so ansetzen, dass die Übung mit einem Erfolgserlebnis endet! Bei mehrmaligem Spielen bestimmt die Gruppe ihr Ziel oft selbst.

Quelle: Erstes Theaterpädagogisches Zentrum „Das Ei“, Nürnberg.

VII. Material-Checkliste für das Seminar

1. Erforderliches Material Moderationskoffer:

- Pinwände/Pinnadeln;
- große Bögen Papier (z.B.: Packpapier, unbedrucktes Zeitungspapier);
- Kärtchen in verschiedenen Farben;
- Filzstifte in verschiedenen Stärken;
- Klebpunkte in drei unterschiedlichen Farben;
- Scheren;
- Farben (Wachsmalstifte/Pastellölkreiden);
- Klebstoff;
- breite Tesakreppstreifen.

Material für den Tank:

- große Kartons oder für jede Person einen Schuhkarton;
- Farbige Papier (Krepppapier/Geschenkpapier) oder Farben (Abdeck- oder Fingerfarben);
- Plastischläuche oder Trinkhalme;
- evtl. Luftballons und wischfeste Stifte.

Seminarunterlagen:

- Hefter od. Ringbücher für die Kursordner;
- Arbeitsblätter, Informationen für das Rollenspiel, Information über Suchtmittel;
- evtl. Papier für Teilnehmer/innen (DIN A 4);
- evtl. Broschüren für die Jugendlichen zum Mitnehmen.

Für Spiele und Übungen:

- Ball/Bambusstab;
- Tennisbälle;
- Seile;
- Augenbinden (Tücher);
- Unterlagen (Decken) für Entspannungsübungen;
- Kinderfotos (von jedem/jeder Teilnehmer/in);
- Bildersammlung;
- CD-Player/CDs;
- großes farbiges Papier (für die Entwicklung von Plakaten);
- evtl. Zeitschriften/Illustrierte für Collage;
- evtl. Stempelkissen;
- evtl. Geld für die Cocktailgruppe;
- evtl. Gestaltungsmaterial (Ton, Papiermache, Knete);
- evtl. Briefkuverts.

2. Wünschenswertes Material:

- Plakate zur Suchtprävention (für die Raumgestaltung);
- Musikinstrumente;
- Verkleidungskoffer;
- Jonglierutensilien;
- Videokamera/Fotoapparat/Polaroid-Kamera



Teil D Arbeitsmaterialien

I. Kopiervorlagen: Arbeitsmaterialien für die Schüler/innen (Kursordner)

Herzlich willkommen!

Du bist auf dem Schülermultiplikatorenseminar "Auf der Suche nach..." angekommen. Es gibt einen guten Grund, weshalb wir dieses Seminar mit euch machen:

Wir haben uns überlegt, was wir tun können, damit Menschen gar nicht erst süchtig werden. Alle Jugendlichen können wir nicht erreichen, es gibt zu viele davon. Deshalb kamen wir auf die Idee, mit Jugendlichen – die bei ihren Mitschüler/innen etwas zu sagen haben und ihnen etwas sagen wollen – ein Seminar zu machen. Wir möchten, dass Du ein/e Multiplikator/in bist! Multiplikator sein heißt, deinen Mitschüler/innen und Freund/innen weiterzuerzählen, was du hier erfahren hast. Diese Seminarunterlagen gehören dir. Sie sollen Dir dabei helfen nichts zu vergessen und den Überblick zu behalten. Du kannst sie für Dich benutzen und sie unterstützen Dich, wenn Du in deiner Klasse etwas erzählst. Für diesen Ordner erhältst Du immer wieder neues Material auf dem Seminar: Auf den Blättern, die Du bekommst, sind die wichtigsten Inhalte festgehalten. Hier findest Du eine Programmübersicht von den drei Tagen.

Programm des Schülermultiplikatorenseminars

„Auf der Suche nach...“

1. Tag

- Kennen lernen – Erwartungen – Absprachen
- Konsumgewohnheiten und deren Funktion: Das Konsum- und Tätigkeitsprofil
- Suchtentstehung und Suchtursachen: Das Tankmodell
„Meine Tankfüllung“ und „Meine Tankstellen“
„Wenn der Tank leer ist“: Umgang mit Gefühlen und Problemen

2. Tag

- Information über Suchtmittel/Drogen
- „Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend“: Gefährdung und Abhängigkeit
- Spiele zum „Auftanken“
- Fete

3. Tag

- Fallbeispiel – Peter/Chrissie/Jeanette:
Hilfsmöglichkeiten, wenn jemand gefährdet oder süchtig ist
- „Wir werben für Suchtprävention“
Eigene Plakate entwerfen
- Planung und Vorbereitung der Umsetzung in der Schule
- Auswertung und Abschied

Wir möchten herausfinden, weshalb konsumiert jemand Suchtmittel. Um uns das besser vorstellen zu können, beginnen wir mit Erfahrungen aus unserem Alltagsleben, die noch nichts mit Sucht zu tun haben. Zum Einstieg machen wir folgendes Experiment:

Das Konsum- und Tätigkeitsprofil

Wir alle konsumieren in unserem Alltag manchmal Dinge, die nicht lebensnotwendig sind. Oder wir tun etwas, was wir immer wieder tun. Vielleicht haben wir manchmal dabei sogar das Gefühl, dass es ein bisschen zuviel des Guten ist.

Welche Dinge oder Tätigkeiten sind das bei euch? Wir werden alle Dinge und Tätigkeiten, die euch dazu jetzt einfallen in einer langen Liste aufschreiben.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| • Fernsehen
..... | • sms schicken
..... |
| • telefonieren
..... | • Süßigkeiten
..... |
| • Computerspiele
..... | • Kaugummi kauen
..... |
| • kaufen
..... | •
..... |
| • Musik
..... | •
..... |
| •
..... | •
..... |
| •
..... | •
..... |

Punkten:

- Alle genannten Mittel und Verhaltensweisen, die ich mehrmals in der Woche benütze, erhalten einen roten Punkt;
- alle, die ich einmal pro Woche benütze einen blauen Punkt und
- alle, die ich ein- bis zweimal im Monat benütze, einen grünen Punkt.

Die zwei oder drei Mittel oder Tätigkeiten, die am häufigsten bepunktet wurden, wollen wir uns nun einmal genauer ansehen. Nun wollen wir herausfinden, warum wir diese Dinge konsumieren? Wozu machen wir das? Was haben wir davon? Normalerweise konsumiert man diese Dinge oder macht diese Tätigkeiten ohne lange darüber nachzudenken. Für unser „Forschungsexperiment“ werden wir für jedes Mittel bzw. jede Tätigkeit folgendes genau herausfinden: „In welchen Situationen und Stimmungen benütze ich dieses Mittel?“ und „Was habe ich davon?“

- | | |
|---|--|
| • zum Abschalten
..... | • um mir etwas besonders zu gönnen
..... |
| • um besser „drauf zu sein“
..... | • um meine Angst nicht mehr zu spüren
..... |
| • um meinem Ärger Luft zu machen
..... | • um als toll/cool zu gelten
..... |
| • aus Langeweile
..... | •
..... |
| • um mich mutiger zu fühlen
..... | •
..... |
| • als Trost
..... | •
..... |
| • um dazu zu gehören
..... | •
..... |

Was hat unser Experiment mit Sucht zu tun?

Wenn wir die Gründe (Funktionen), die hinter unserem Konsum oder den Tätigkeiten stehen genauer ansehen, können wir entdecken, dass es häufig darum geht:

- Wir versuchen damit, unseren Gefühlshaushalt zu beeinflussen: Unangenehme, unerwünschte Gefühle (Langeweile, Frust, Einsamkeit...) abzumildern oder „weg zu machen“, so dass wir sie (vorübergehend) nicht mehr spüren müssen und/oder angenehme Gefühle zu verstärken oder hervorzurufen (Trost, Mut, Spaß...)
- oder wir benützen den Konsum oder das Verhalten um das Image aufzubessern (als interessant, cool, sexy, etc. zu gelten);
- oder aus Neugier und Experimentierfreude;
- oder um außergewöhnliche Erfahrungen zu machen.

Und genau die gleichen Motive können dahinter stehen, wenn jemand Suchtmittel konsumiert oder ein Suchtverhalten hat.

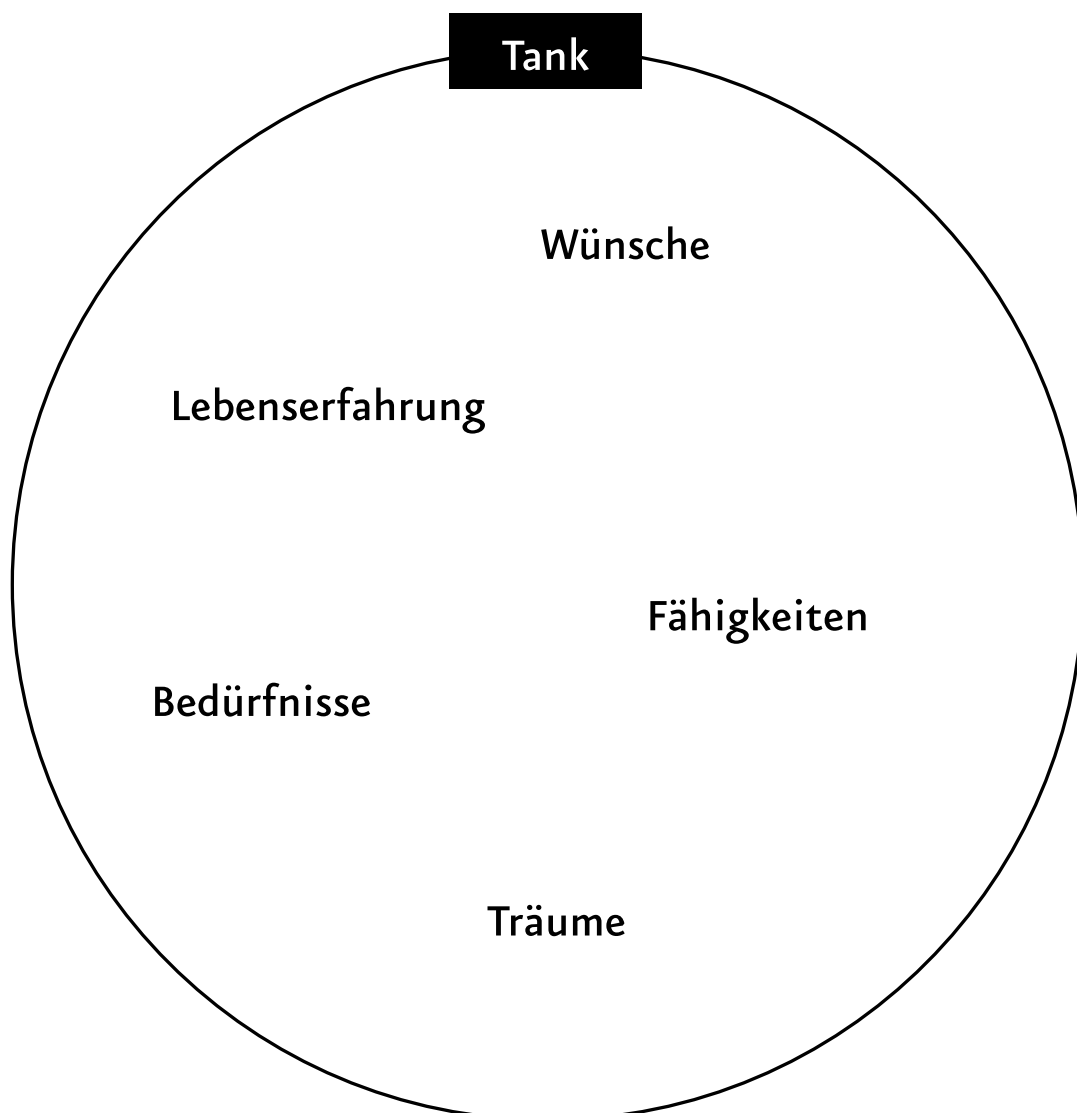


Wie entsteht Sucht? – Das Tankmodell

Als Ihr Eure Erwartungen zum Thema „Sucht“ aufgeschrieben habt, habt Ihr viele Fragen zusammengetragen. Wir werden uns auf dem Seminar Zeit nehmen, um gemeinsam Antworten auf diese Fragen zu finden. Heute wird es vor allem um folgende Themen gehen: Wie entsteht Sucht? Was steckt dahinter, wenn jemand süchtig ist? Zum besseren Verständnis hilft uns das „Tankmodell“. Warum es so heißt, werdet Ihr gleich erfahren.

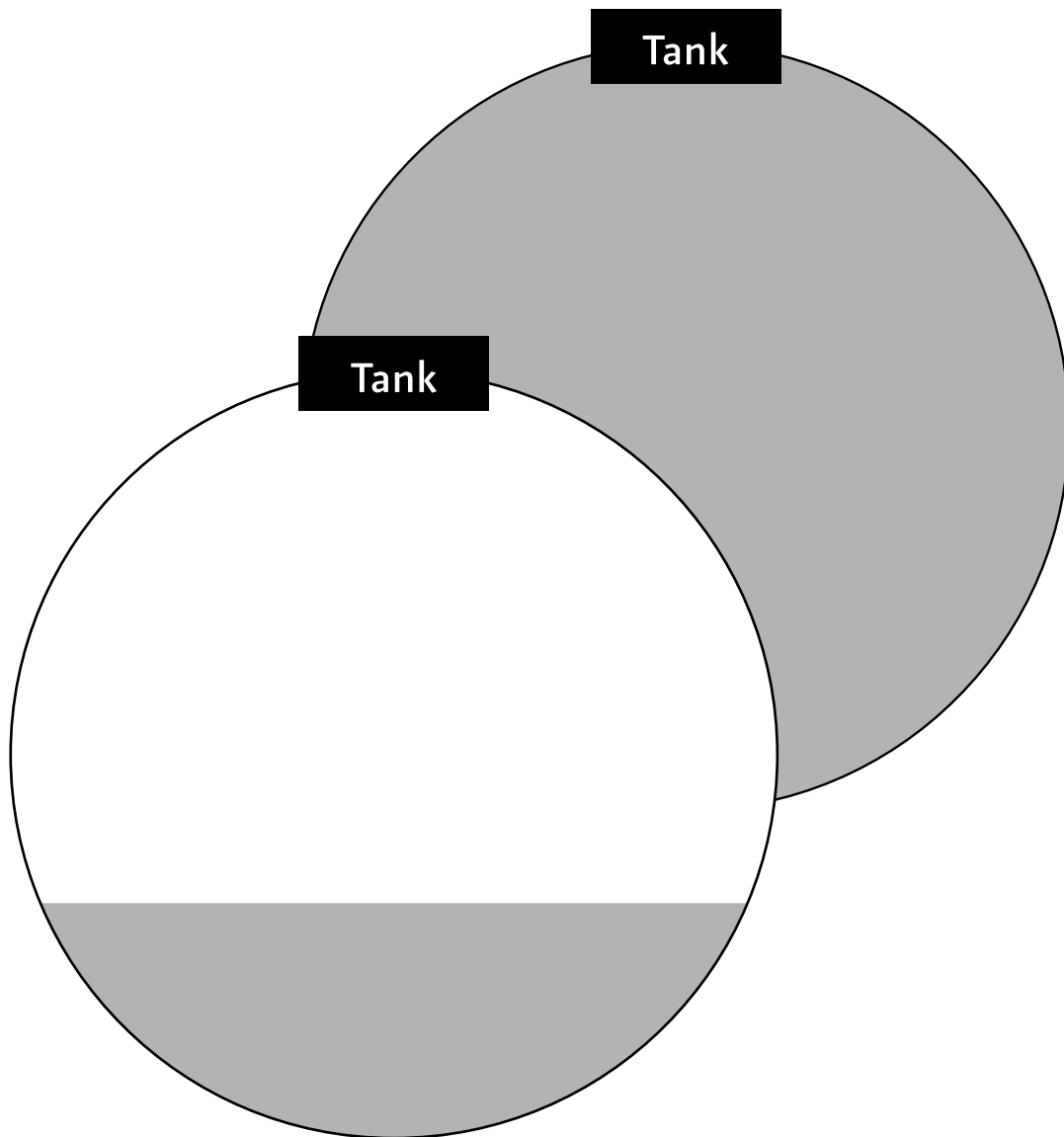
Mein innerer „Tank“ – meine Wünsche und Bedürfnisse

Ein Auto braucht in seinem Tank gewisse Dinge (Benzin, Diesel) damit es gut fährt. Wir stellen uns vor, jeder Mensch hat auch so eine Art seelischen Tank in sich. So wie jedes Auto Kraftstoff braucht, brauchen wir besondere Dinge in unserem seelischen Tank, damit wir gut und gerne leben und uns wohl fühlen. Das heißt unser innerer Tank enthält all unsere Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume. Und unser Tank ist gefüllt mit unseren Erfahrungen und unseren Fähigkeiten.



Der Tank kann unterschiedlich gefüllt sein

Wenn wir unser Leben betrachten, bemerken wir, dass unser Tank nicht immer gleich gefüllt ist. Manchmal haben wir einen vollen Tank, manchmal ist er nur halb voll und manchmal ist er ziemlich leer.



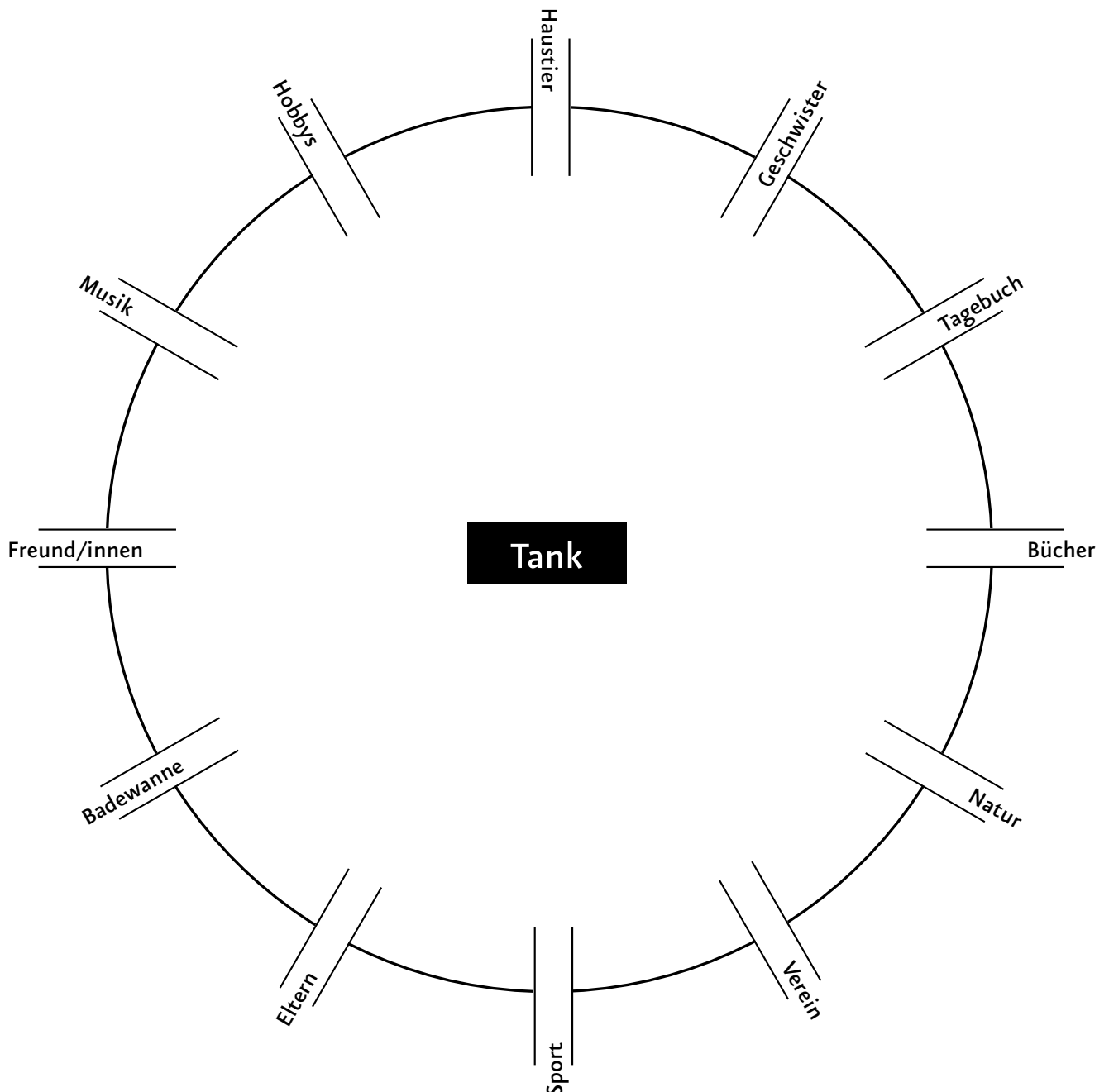
Es ist nicht immer einfach, sich trotz eines leeren Tanks zu mögen. Ständig sind wir durch die Werbung und die Medien mit einer Welt konfrontiert, in der es scheinbar nur schöne, starke, erfolgreiche Menschen gibt – Menschen die scheinbar keine Traurigkeit und keine Ängste kennen.

Es ist völlig in Ordnung, dass unser Tank mal mehr und mal weniger gut gefüllt ist. Kein Mensch ist immer 'gut drauf'. Krisen und Traurigkeit gehören genauso zum Leben wie Erfolg und Freude.

Wir brauchen „Tankstellen“

Wie bei allen Tanks ist es natürlich auch notwendig, immer wieder aufzutanken. Wir brauchen Tankstellen. Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Clique, der Verein, das Fest, zu dem ich demnächst eingeladen bin. Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Fülle von Tankstellen.

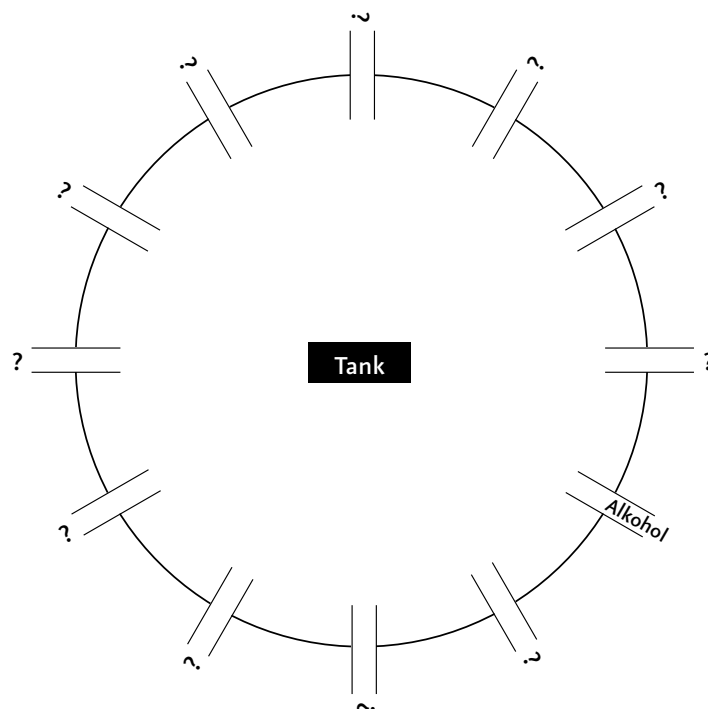
(Übrigens: Gleich neben dir sitzt eine!)



Da im Leben nicht alles so glatt läuft, brauchen wir vor allem Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen umzugehen. So eine schwierige Situation, ist z.B.: eine schlechte Note, Enttäuschung, weil der eigene Fußballclub verloren hat oder Liebeskummer.

Der „Tank“ ist leer

Es gibt Menschen, die trinken Alkohol oder essen z.B. viel, wenn der Tank leer ist. Sie möchten damit den Tank auffüllen und z.B. wieder in Stimmung kommen oder unangenehme Gefühle (z.B. fehlende Liebe, Traurigkeit, Ärger, sich-selbst-nicht mögen, Einsamkeit, Mutlosigkeit) nicht spüren müssen. „Alkohol“ oder „essen“ kann zu einer „Ersatztankstelle“ werden und eine wichtige Funktion im Leben erfüllen, z.B wenn wir damit versuchen, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Wird z.B. Alkohol häufig als „Ersatztankstelle“ benutzt, tritt eine gewisse Gewöhnung ein, werden andere Tankstellen seltener aufgesucht und der Tank nicht mehr richtig aufgefüllt, dann besteht ein hohes Risiko, suchtkrank zu werden.



Ersatz statt Original?

Wenn wir auf das Beispiel mit dem Autotank zurück kommen, gibt es einen Unterschied in der Qualität des Kraftstoffs. Wenn mein Auto mit Super fährt und ich es aber mit Normalbenzin oder Diesel voll tanke, dann wird es nicht weit kommen. Wenn jemand Zucker in den Tank schütten würde, würde das mein Auto lahm legen. Der Tank wäre kaputt, vergiftet.

Etwas ähnliches gibt es auch bei unserem seelischen Tank. Alkohol, Süßigkeiten oder Hungern verschaffen vielleicht im ersten Moment eine gewisse Befriedigung, aber auf Dauer schaden sie eher. Wir versuchen damit, die Leere im Tank zu füllen.

Wir benutzen sie als Ersatz, damit wir die unangenehmen Gefühle (z.B.: Einsamkeit, Langeweile, Mutlosigkeit, Sich-selbstnicht-mögen, Ärger, usw.) nicht mehr spüren müssen. Die Verlockung, zu Ersatzmitteln zu greifen, ist groß: Schokolade statt Liebe, Alkohol oder Drogen statt Lust und Abenteuer

Ersatzmittel und süchtiges Verhalten

Sucht beginnt da, wo ein Mittel oder eine süchtige Verhaltensweise als Ersatzbefriedigung verwendet wird und eine Funktion in unserem Leben bekommt :

- Wenn wir anstatt unsere Probleme zu lösen, zu Ersatzmitteln flüchten (Ausweichen, Vergessen, Verdrängen, Flucht ...)
- oder das Spüren von bestimmten unangenehmen Gefühlen vermeiden wollen
- oder bestimmte angenehme Gefühle hervorrufen möchten
- und eine gewisse Gewöhnung eintritt, d.h. wenn man dieses Ersatzmittel“ immer öfter verwendet (z.B. „immer wenn ich mich einsam fühle, esse ich Süßigkeiten“).

**Deine Wünsche, Sehnsüchte und Träume sind wichtig.
Nimm sie ernst und kümmere Dich um sie!**

Hier ein Spiel, bei dem du mehr über dich und deine geheimen Wünsche erfahren kannst:

Zwei Wünsche frei...!

- Wenn ich in einem Film oder einem Theaterstück, einem Buch oder einem Märchen mitspielen würde, dann wäre ich gerne...

- Wenn ich ein Tier wäre, dann wäre ich gerne...

Glücks-Sekunden

Glücklich zu sein ist etwas wunderbares und am liebsten hätten wir dieses Gefühl immer. So wie eine Sternschnuppe kurz aufleuchtet, so erleben wir manchmal kurze Glücksmomente. Die Auslöser können sehr unterschiedlich sein, z.B.: wenn uns etwas gut gelungen ist, wenn die Sonne scheint, wenn unsere Katze mit uns spielt, beim Skaten, wenn wir verliebt sind, etc. Erwähne dich daran, als du das letzte Mal Glückssekunden verspürt hast.

Ich bin ich

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Manche Menschen gleichen mir in einiger Hinsicht, doch niemand ist ganz genauso wie ich.

Alles an mir gehört mir: Mein Körper und alles, was er tut; mein Geist und all seine Gedanken und Ideen; meine Augen und alle Bilder, die sie schauen; meine Gefühle, welche es auch sein mögen: Wut, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung und Aufregung; mein Mund und alle Worte, die er hervorbringt: höfliche, angenehme und harte, zutreffende und unzutreffende; und alles, was ich tue.

Meine Phantasien, Träume, Hoffnungen und Ängste gehören mir. Meine Siege und Erfolge gehören mir ebenso wie meine Misserfolge und Fehler.

Weil alles an mir gehört, kann ich mich mit allem völlig vertraut machen. Indem ich dies tue, bin ich liebevoll und freundlich zu allem, was zu mir gehört.

Mir ist klar, dass gewisse Teile von mir mich verwirren und dass ich andere noch gar nicht kenne. Doch solange ich freundlich und liebevoll mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen suchen.

Wie auch immer ich aussehe und klinge, was auch immer ich sage und tue und alles, was ich in einem bestimmten Augenblick denke und fühle, all dies bin ich.

Wenn ich später überdenke, wie ich ausgesehen habe, was ich gesagt und getan habe und wie ich gedacht und gefühlt habe, so mag mir einiges vielleicht nachträglich als unpassend erscheinen. Ich kann das, was ich als unpassend erkannt habe, fallen lassen, stattdessen etwas Neues erfinden und was gut ist, beibehalten.

Ich kann sehen, hören, fühlen, sprechen und handeln. Ich bin in der Lage zu überleben, anderen nahe zu sein und zu mir selbst zu stehen.

Ich bin ich und ich bin o.k.

nach Satir, Virginia: Kommunikation - Selbstwert - Kongruenz. Jungvermann Verlag, Paderborn 1992; S. 49 ff.

Was sind unsere Tankstellen? Wo, bei wem und wie können wir auftanken?

Wie bei allen Tanks ist es natürlich auch notwendig, immer wieder aufzutanken. Wir brauchen Tankstellen. Um herauszufinden, welche Tankstellen für uns in Frage kommen und welche im Moment besonders wichtig für uns sind, machen wir ein Fragespiel.

1. Mit wem bist du gerne zusammen? (in der Schule, in der Freizeit und zu Hause)

2. Was machst du, wenn es Probleme oder Konflikte gibt? Zu wem gehst du, wenn du Sorgen hast, Trost und Unterstützung brauchst?

3. Was gibt dir das Gefühl, so richtig dazu zugehören/in Ordnung zu sein/gemocht zu werden?

4. Für was interessierst du dich? Für was kannst du dich so richtig begeistern?

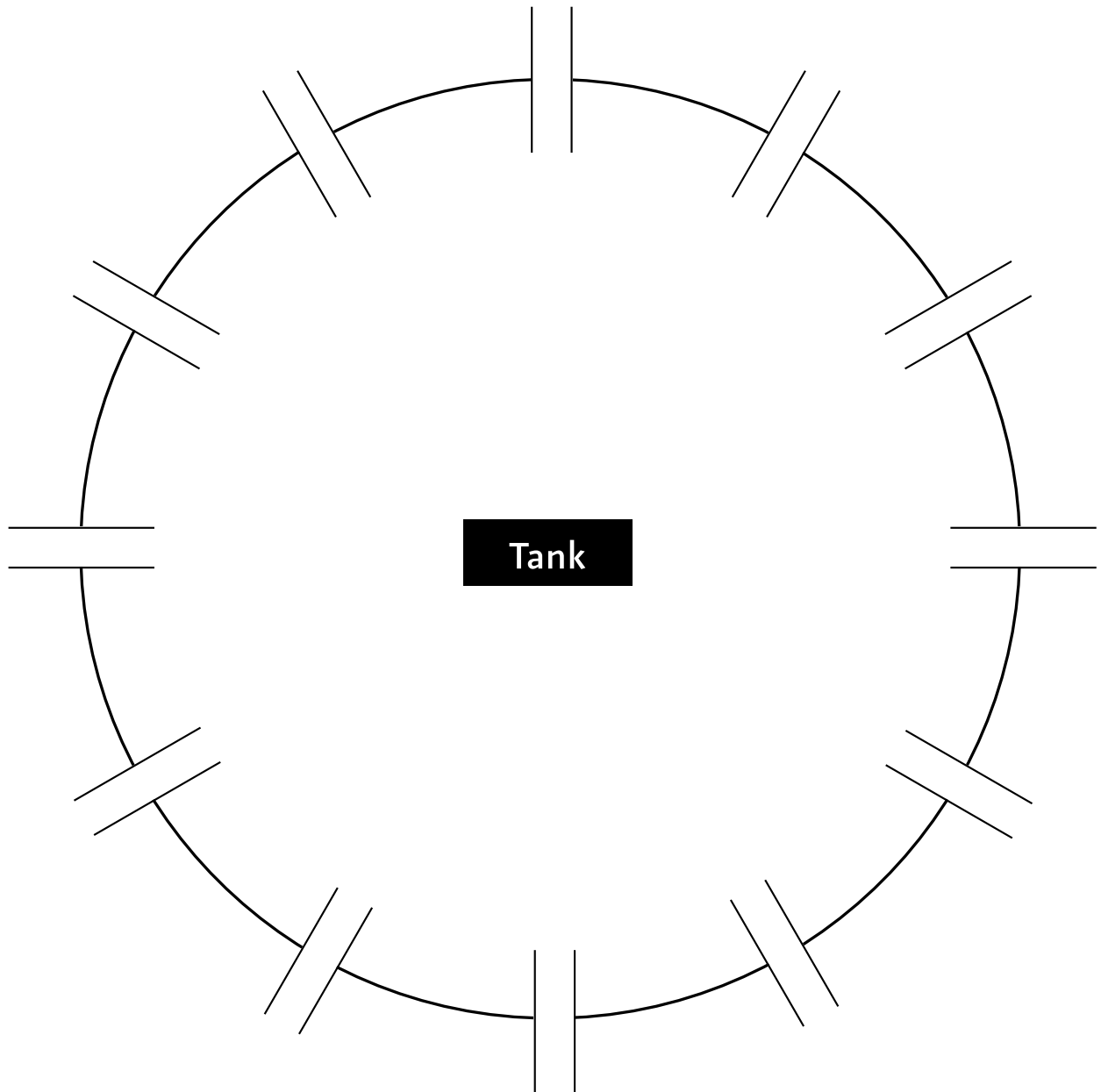
5. Woran hast du Freude? Wann hast du Spaß?

6. Was tust du gerne? Was kannst du besonders gut?

7. Wo fühlst du dich so richtig wohl?

Meine „Tankstellen“:

Hier kannst du deine Tankstellen eintragen:



„Vom Genießen zur Sucht sind die Grenzen fließend“

Wir können mit Mitteln unterschiedlich umgehen:

Genießen, gebrauchen, als Ersatzmittel missbrauchen oder davon abhängig sein.

Jetzt geht es um Suchtvorbeugung (Prävention)!

Am Besten wir beginnen bei uns selbst!

Wir haben erfahren wie wichtig es ist, dass wir uns gut um uns kümmern und es uns gut gehen lassen, dass wir gemeinsam etwas erleben, dass wir genießen können, dass wir uns mit den Anderen wohl und sicher fühlen; kurz gesagt, dass wir uns gemeinsam die „Tanks füllen“.

Hier sind einige Möglichkeiten und Spiele zum „Auftanken“:

- Baumstamm von A - Z
- Titanic
- Hochspannungsleitung
- Blind vertrauen
- High sein
- Sinnes-Rausch-Erlebnis
- Pinsel-Massage
- Verwöhnstern
- Phantasiereise

Feste – Eine gute Möglichkeit den Tank zu füllen

Ein Fest ist eine wichtige und vor allem sehr angenehme Art sich den Tank zu füllen und ihn füllen zu lassen. Und Feste gibt es ja auch viele – bei dir bald immer mehr. Sie sind sehr unterschiedlich: Manche total langweilig, andere einfach total gut.

Die meisten Menschen finden ein Fest gut, wenn

... gute Stimmung aufkommt und die Leute miteinander Kontakt haben

... etwas los ist: Action, Bewegung, Unterhaltung...

... sie sich wohl fühlen und das heißt: gemeinsam etwas zu machen und keine Angst haben zu müssen, ausgelacht zu werden

... es etwas Gutes zu essen und zu trinken gibt.

Manche Feste brauchst du nicht vorzubereiten, die werden ganz alleine gut. Bei anderen, vor allem wenn sich die Leute nicht so gut kennen, ist es besser sie vorzubereiten, damit sie eine richtige Tankfüllung werden. Wenn du weißt, wie für dich ein richtig gutes Fest aussieht, was du dir wünschst, **kannst du auch etwas zum Gelingen beitragen.**

Bei Festen gibt es ganz verschiedene Beiträge:

- Essen
- Trinken
- Unterhaltung (Musik, Theater, Shows, Spiele...)
- Action, Bewegung, Tanz
- Leute in Kontakt bringen
- Sachen die zum Wohl fühlen beitragen

Was möchtest du beitragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Peter/Chrissie/Jeanette

Manchmal kommt es vor, dass jemand ganz in deiner Nähe in große Schwierigkeiten gerät: ein Freund, eine Freundin, jemand aus der Klasse. Er oder sie nimmt illegale Drogen, trinkt immer mehr Alkohol, missbraucht Medikamente oder wird mager- oder ess-brech-süchtig.

Wir haben für Dich drei Beispiele aus der Beratungsarbeit ausgesucht, in denen die Personen süchtig geworden sind: Chrissie wurde mit 20 Jahren heroinabhängig; Peter mit 17 alkohol-süchtig; Jeanette mit 17 Jahren ess-brech-süchtig. Ihre Tanks waren am Ende ständig leer und sie versuchten, diese Leere nur noch auf eine Weise zu füllen – mit ihrer Sucht.

Es hätte vielleicht nicht so weit kommen müssen, wenn ihre Mitmenschen schon früher etwas unternommen hätten, als es noch nicht so schlimm war. Ihre Mitmenschen, das waren Mitschüler/innen, Freund/innen, Lehrer/innen und Eltern. Aus vielen Gründen haben sie damals nichts getan: aus Hilflosigkeit, weil sie die Gefahr nicht bemerkt haben, weil sie nicht petzen wollten, nichts damit zu tun oder keinen Ärger haben wollten.



Rollenspiel: Peter/Chrissie/Jeanette

Was würdest du tun damit es nicht schlimmer wird?

Um herauszufinden, was damals die Mitschüler/innen und Freund/innen hätten tun können, versetzen wir uns in die Zeit zurück, als die Drei noch nicht süchtig waren, als alles erst angefangen hat, als sie 14 oder 15 Jahre alt waren.

Denkt daran:

- Ganz alleine kann fast nie jemand helfen, es braucht immer mehrere Menschen.
- Manchmal kann man auch gar nicht helfen, so sehr man sich auch anstrengt. Aber: Das weiß man vorher nie. Deshalb probiert einfach das, was ihr könnt, aus, damit der schleichende Gang in die Sucht unterbrochen wird und wenn auch nur für kurze Zeit.
- Wenn man jemandem wie Chrissie, Peter oder Jeanette helfen möchte, gibt es eine ganz wichtige Sache, die man als Erstes tun muss: man muss sich in diese Person hineinversetzen und nachempfinden, wie sie sich fühlt, was sie braucht und ihr gut tun könnte.
- Wenn du ein Gespräch vorbereitest, hilft es, sich zu überlegen, was du von dir mitteilen magst, z.B. welche Sorgen du dir machst, dass du die Person magst, etc..

Vielleicht passiert es Dir wirklich, dass jemand in Deiner Nähe abhängiges Verhalten entwickelt. Dafür ist es wichtig, dass Du noch weißt, was Du tun und sagen kannst und wen Du um Rat fragen kannst.

Schreib Dir auf, was in einem solchen Fall helfen kann und gut tut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Wir werben für Suchtvorbeugung“

Du bist gefragt!

In unserem Raum hängen Plakate mit Bildern und Botschaften zur Suchtvorbeugung. Wir haben gemeinsam herausgefunden, worum es in der Suchtvorbeugung geht. Jetzt werdet ihr euer eigenes „Werbeplakat“ zur Suchtvorbeugung entwerfen. Sucht euch dazu ein Bild aus und laßt euch einen kurzen Ausspruch dazu einfallen. Unterstützt Euch gegenseitig dabei!

Dabei können euch einige Tipps aus der Werbung nützlich sein:

- Für etwas werben, nicht gegen etwas;
- Erlaubnisse und Ermunterungen geben;
- kurze Sätze, die leicht ins Ohr gehen!

Multiplikator/in sein?!? Was heißt das?

Nach dem Seminar gehst du nach Hause. Deinen Eltern und Freund/innen wirst du erzählen, wie es war. In der Schule wirst du ganz speziell Zeit bekommen, deinen Mitschüler/innen etwas vom Seminar zu erzählen und vorzustellen. Du bist kein/e Lehrer/in oder Gruppenleiter/in; deshalb unterstützt dich dein/e Lehrer/in dabei. Klärt jetzt folgende Fragen in eurer Gruppe:

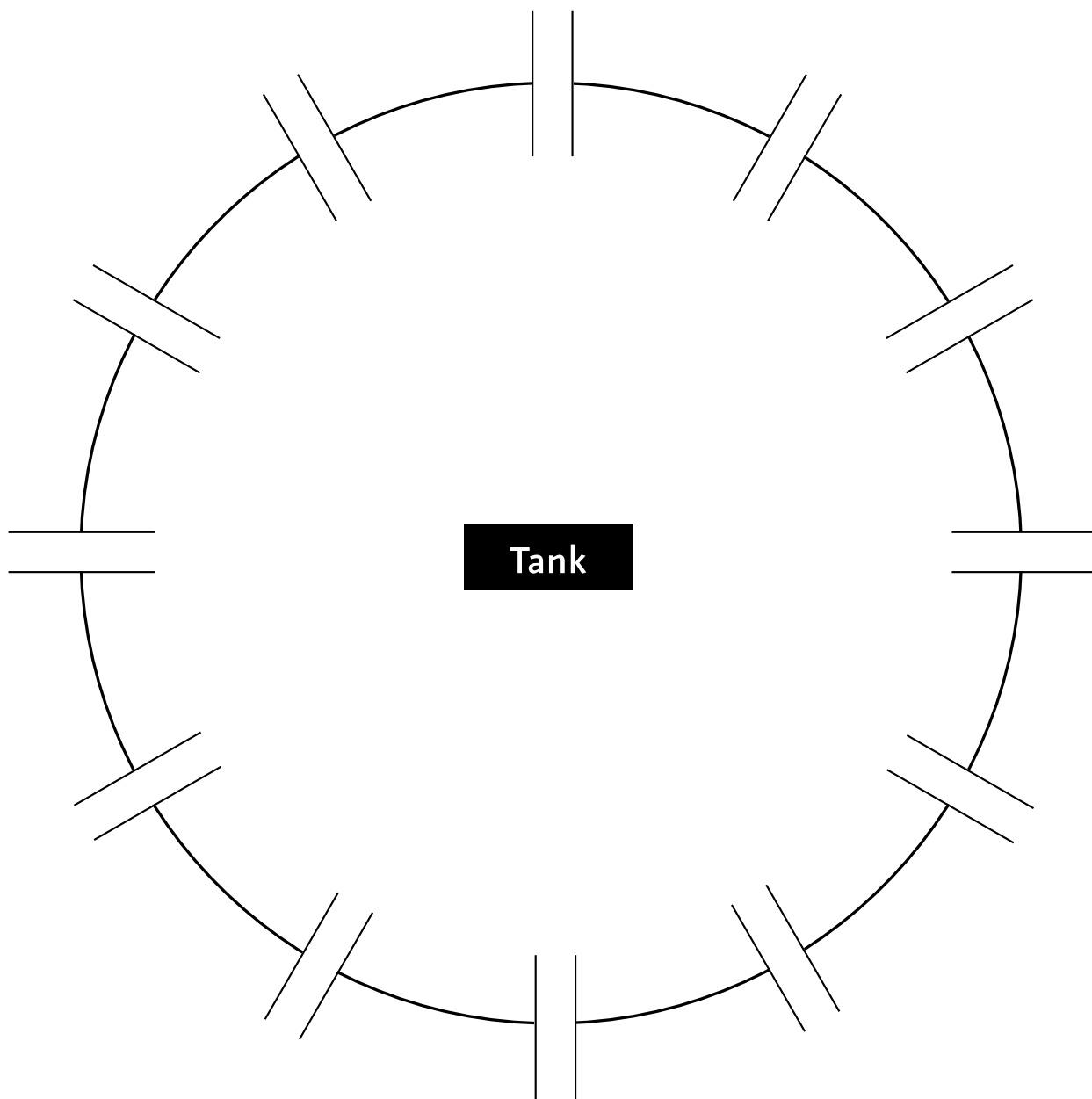
- Was wollt ihr den Mitschüler/innen vorstellen?

- Wollt Ihr als Schulteam oder zu zweit in die Klassen gehen?

- Wie viel Zeit habt ihr zur Verfügung?

- Welche weiteren Möglichkeiten seht ihr, euren Mitschüler/innen etwas von euren Erfahrungen weiterzugeben (z.B. Schülerzeitung, Ausstellung, Projekttag, Fest gestalten, Spielnachmittag, etc.)?

- Macht einen Vorbereitungstermin ab:





Teil D Arbeitsmaterialien

II. Kopiervorlagen für das Rollenspiel „Auswege“ Chrissie, Peter, Jeanette

Information für Peter

Du heißt Peter, bist 14 Jahre alt und gehst in die 8. Klasse der Hauptschule; es ist kurz vor Ende des Schuljahres. Du wohnst bei deinen Eltern, deine Mutter ist Hausfrau und arbeitet halbtags, dein Vater arbeitet bei einer Versicherung. Dein Vater ist sehr streng zu dir, macht sich lustig über dich, weil du in seinen Augen ein Schwächling und Versager bist. Einige Male, als dein Vater abends aus der Kneipe kam, kam es vor, dass er dich aus einem nichtigen Grund geschlagen hatte. Du versuchst ihm aus dem Weg zu gehen, selten zuhause zu sein. Die Mutter sieht zwar auf deiner Seite, getraut sich aber nicht so recht, sich gegen den Vater durchzusetzen. Du bist schon immer ein eher ruhiger und schüchterner Typ und hast wenig Kontakt zu anderen. Mittlerweile glaubst du selbst, dass du ein Schwächling und Versager bist.

Gegen Ende der 7. Klasse kam ein neuer zu euch, Kally. Er ist zwei Jahre älter, lustig und recht schlagfertig; die meisten aus deiner Klasse finden ihn cool und wollen zu ihm gehören. Du hast Kally von Anfang an bewundert und wolltest zu ihm gehören, aber das hat gedauert.

Am Anfang hat er dich links liegen lassen; einmal hast du ihn zufällig im Park getroffen. Er hat dir etwas von dem Likör angeboten, den er gerade bei sich hatte. Nachdem du einen kräftigen Schluck genommen hattest, hat er dir auf die Schulter geklopft und gesagt, dass er doch wusste, dass man mit dir was anfangen kann. Er hat dich zu sich nach Hause eingeladen, wenn du etwas richtiges hartes zum Trinken mitbringst. Seither bist du regelmäßig bei ihm; ihr sitzt zusammen in seinem Zimmer, hört Musik und trinkt Bier und Whisky.

Einmal warst du bei ihm und ihr hattet keinen Alkohol, da war es richtig langweilig. Euren Eltern erzählt ihr, dass ihr zusammen Hausarbeiten macht. Den Alkohol klaust du oder du klaust ab und zu Geld z.B. von deiner Mutter. Es gefällt dir, dass du jetzt auch mal auf Feiern eingeladen wirst. Allerdings weißt du nicht so recht, wie du Kontakt aufnehmen könntest. Du versuchst es mit möglichst viel trinken, was die anderen zunächst ganz witzig finden aber einige Mädchen machen sich auch lustig über dich, wenn du betrunken bist.

Inzwischen trinkst du auch öfters in der Schule, z.B. wenn du nicht mehr durchblickst, gehst du aufs Klo und ziehst den Flachmann raus. In der Schule bist du so schlecht geworden, dass du schon dachtest du wirst nicht versetzt. Inzwischen hast du aber erfahren, dass du gerade noch versetzt worden bist.

Michaela, die seit einem halben Jahr neu in der Klasse ist, hat dir in den letzten zwei Monaten ziemlich viel geholfen. Ohne sie wärst du wohl durchgerasselt. Du magst sie recht gern, ihr habt euch auch schon mal geküsst und du hast wegen ihr manchmal weniger getrunken. Einmal hat sie dir sogar gesagt, „du trinkst ganz schön viel“. Dein Klassenlehrer hat dich auch schon mal angesprochen, was mit dir los ist, auch nach Alkohol gefragt – er hat wohl was gemerkt. Du hast zwar alles abgestritten, aber du magst ihn ganz gern und insgeheim wünschst du dir, dass er sich um dich kümmert.

Zusatzinformationen für die Eltern

Du bist der Vater von Peter und nicht so recht stolz auf ihn. Er war schon immer ein Schwächling. Du hättest es lieber, dass er so wie du sportlich ist, z.B. Handballer. Er soll sich in der Schule am Riemen reißen und einen guten Abschluss machen – schließlich soll er ja einmal was werden.

Die Versetzung in die achte Klasse habt ihr zusammen in der Kneipe bei deinen Kumpels gefeiert. Wenn er im nächsten Jahr durchfliegt, dann prügelst du ihn grün und blau – wie würdest du denn vor den anderen dastehen!

Es ärgert dich, dass deine Frau immer zu Peter hält, anstatt dich in deinen Bemühungen „einen richtigen Mann“ aus Peter zu machen zu unterstützen. Du bist froh, wenn du nicht zuhause bist. Du hast in der Arbeit schon genug Stress.

Du bist die Mutter von Peter und findest, dass dein Mann recht streng mit ihm umgeht. Er kümmert sich sonst auch nicht viel um die Familie und manchmal vermutest du sogar, dass er eine Freundin hat.

Du hast das Gefühl du musst Peter vor ihm schützen. Es sieht eh schon schlecht genug aus: Peter ist schlecht in der Schule, er trinkt wohl auch ab und zu Alkohol und du machst dir Sorgen. Deinem Mann magst du nicht so viel davon erzählen, sonst beschimpft er ihn und es gibt noch mehr Probleme.

Du hast das Gefühl, du kannst nicht viel machen, fühlst Dich hilflos und weißt nicht, wie Du mit Peter reden kannst. Deine große Hoffnung ist, dass Michaela, mit der Peter offensichtlich befreundet ist, Peter wieder auf die richtige Bahn bringt.

Zusatzinformation für Michaela

Du bist seit einem halben Jahr neu in der Klasse. Es war schwierig in die Klassengemeinschaft reinzukommen. Mit Peter war es so, dass er dir am Anfang kaum aufgefallen ist. Dann hat er immer wieder deine Nähe gesucht und du hast gespürt, dass er wohl etwas von dir will. Du magst ihn recht gern und hast ihn besser kennen gelernt, als du ihm Nachhilfe gabst. Beim gemeinsamen Lernen habt ihr euch inzwischen auch mal geküsst. Kally, mit dem er viel zusammen ist, passt nicht so recht zu ihm. Der ist eher laut und grob, während Peter ein netter empfindsamer Junge ist.

Du hast mitbekommen, dass Peter ganz schön viel trinkt, vor allem mit Kally. Und öfters ist er auch schon mit einer Fahne zu dir gekommen. Das stinkt dir im wörtlichen Sinne, das magst du nicht. Du hast ihm auch schon mal gesagt "du trinkst ganz schön viel" aber darauf hat er nicht recht reagiert.

Du hast das Gefühl, er geht dir in letzter Zeit ein wenig aus dem Weg. Auch geht er manchmal auf Parties, von denen du weißt, dass dort viel getrunken wird. Ob er wohl eine andere Freundin hat?

Zusatzinformationen für die Mitschüler/innen

Ihr hattet mit Peter noch nie so viel Kontakt. Unsympathisch ist er euch nicht, ihr kriegt halt einfach nicht viel von ihm mit, er redet nicht viel und zieht sich auch eher zurück.

Dass er jetzt viel mit Kally zusammen ist, hat euch erst überrascht, die beiden sind ganz verschieden und ihr wisst auch nicht wie das kam. Jedenfalls hängen sie jetzt recht viel zusammen. Sie schwänzen immer wieder die Schule, ziehen dann durch den Stadtgarten und trinken Bier. Überhaupt trinken sie ganz schön viel. Ein bisschen bewundert ihr die beiden, weil sie machen was sie wollen. Außerdem ist es bei einigen von eurer Cliques gerade in, sich auf Parties am Wochenende mit Alkohol zulaufen zu lassen.

Um Peter macht ihr euch aber auch ein bisschen Sorgen: irgendwie ist es komisch bei ihm, er trinkt ziemlich viel und ihr wisst auch, dass er öfters aufs Klo geht und dann trinkt. In der Disko markiert er manchmal den starken Mann, wenn er einen zuviel getrunken hat. Dabei hätte er das doch gar nicht nötig. Ihr habt bemerkt, dass Michaela, die seit einem halben Jahr in der Klasse ist, Peter ganz gern mag.

Zusatzinformationen für den Klassenlehrer

Du bist der Klassenlehrer von Peter und kennst ihn jetzt seit zwei Jahren. Im letzten Jahr, seit er so viel mit Kally zusammen ist, hat er sich sehr verändert. Seine Noten haben sich wesentlich verschlechtert und die anderen Lehrer beklagen sich bei dir darüber dass er nicht mitarbeitet.

Peter ist dir sympathisch und du hast Verständnis für ihn; er hat wohl auch einen Vater, mit dem es nicht ganz einfach ist, der sehr hohe Ansprüche an Peter stellt. Vor vier Monaten hast du Peter angesprochen, ob er Probleme hat und er ist nicht so recht rausgerückt. Du hast aber trotzdem das Gefühl, als ob er Hilfe sucht. Du bist seither aber noch nicht wieder auf ihn zugegangen. Inzwischen hast du zunehmend das Gefühl, dass da etwas nicht stimmt. Einmal hast du in der Schule bemerkt, dass Peter nach Alkohol riecht. Das muss nicht unbedingt etwas heißen, das kann ja ein einmaliges Vorkommnis sein.

Dass seine Leistungen jedoch immer schlechter werden, er oft unentschuldigt fehlt, macht Dir Sorgen; so kann es einfach nicht weitergehen. Wegen des unentschuldigtem Fehlens muss die Schule sowieso eine Mitteilung an die Eltern schreiben. Das wäre eine Gelegenheit die Eltern einzuladen. Du überlegst, ob du Peter alleine ansprichst, oder ob du Eltern und Peter zusammen kommen lässt.

Zusatzinformation für Kally

Du bist 16 Jahre alt und seit einigen Monaten neu in diese Klasse gekommen. Du warst auf dem Gymnasium, hast dort plötzlich schlechte Noten bekommen. Weil Du keine große Lust zum Lernen hast, bist Du auf die Hauptschule zurück. Das mit der Schule wirst Du schon hinkriegen, denkst Du – schließlich bist Du ja intelligent!

Einen richtigen Freund hast Du nicht mehr aber in der neuen Schule finden dich alle ziemlich cool wegen deiner frechen Sprüche und deiner lockeren Art.

Du hast eine Menge Probleme, kennst Dich oft selbst nicht mehr aus. Aber mit dem Alkohol den Du häufig trinkst, lässt sich das irgendwie leichter ertragen. Deine Mutter ist mit eigenen Problemen beschäftigt. Deine Eltern leben schon lange getrennt.

Wie es mit Peter weiterging...

Peter wurde immer schlechter in der Schule, jedoch durch die Hilfe seiner Mutter fand er eine Lehrstelle als Fliesenleger. Kalle hatte sich inzwischen von ihm zurückgezogen, da Kalle sich doch noch anstrenge, in der Schule gut zu sein, den „Quali“ zu machen. Da trank Peter ab und zu allein. Wenn es ihm dann am nächsten Tag schlecht ging, meldete ihn die Mutter bei der Firma krank.

Immer wieder sprach ihn sein Meister auf seine Unzuverlässigkeit, auf sein häufiges Fehlen an; aber Peter leugnete es ab, irgendwelche Probleme zu haben. Als ihm dann die Lehre gekündigt wurde, jobbte er als Hilfsarbeiter auf dem Bau. Da gab es zwei ältere Kollegen, die mit ihm nach Feierabend noch in die Kneipe gingen – die voll Stolz waren, wie viel Alkohol Peter „vertragen konnte“. Die verlorene Lehrstelle versuchten Mutter und Peter vor dem Vater geheim zu halten. Als der Vater dahinter kam, war er so enttäuscht und wütend, dass er Peter aus dem Haus warf. Die Mutter litt darunter sehr, steckte Peter heimlich Geld zu.

Die Kollegen mochten Peter ganz gerne, sein Trinken fanden sie nicht so problematisch, „er war ja noch jung“. Andererseits nützten sie seine Gutmütigkeit sehr aus. Als er mit einer akuten Leberentzündung vom Notarzt ins Krankenhaus eingewiesen wurde, wurde Peter zum ersten mal klar, dass er binnen weniger Jahre alkoholabhängig geworden war. Der Sozialdienst in der Klinik empfahl Peter, regelmäßig zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Er bekam den Mut, mit dem Trinken aufzuhören, wurde jedoch immer wieder rückfällig, was ihn total entmutigte und zur Folge hatte, dass er gleich mehrere Tage weiter trank.

Inzwischen hatte er auch eine Freundin kennen gelernt. Da Sonja einen Vater mit Alkoholproblemen hatte, wollte sie nicht noch einmal ähnliches erleben und sagte Peter, dass sie nur mit ihm leben könne, wenn er nicht mehr trinke. Sonja suchte sich Unterstützung bei einer Suchtberatungsstelle, zu der dann Peter später selbst Kontakt aufnahm. Peter erkannte, dass es ihm trotz der Unterstützung der Gruppe nicht auf Dauer gelang, sein Ziel zu erreichen. Er machte eine stationäre Therapie in einer Fachklinik für suchtkranke junge Männer. Von dort aus organisierte er, seine Berufsausbildung abzuschließen.

Nach seiner stationären Therapie nahm Peter regelmäßig an der Nachsorge-Gruppe in der Beratungsstelle teil (bei Krisen kam er auch zu Einzel- oder Paargesprächen). Inzwischen ist er verheiratet und Vater einer kleinen Tochter.

Information für Jeanette

Du bist 15 Jahre alt und gehst auf die Realschule. Du passt im Unterricht ziemlich gut auf, so das du zu Hause kaum etwas lernen musst. Du bist eine gute Schülerin und möchtest später aufs Gymnasium gehen, um Abitur zu machen. Dein Traum ist ein Medizinstudium, um anschließend als Entwicklungshelferin nach Afrika zu gehen.

In deiner Freizeit spielst du im Musikverein Saxophon.. Zu deinen Mitschülern und Mitschülerinnen hast du in der Freizeit wenig Kontakt, da sie alle aus anderen Dörfern kommen als du. In deinem Dorf hast du aber Freundinnen, mit denen du schon seit klein auf zusammen bist und die auch in den selben Vereinen sind.

Mit deinem Vater hast du dich früher sehr gut verstanden, du warst sein Liebling. Seit du elf bist und dein Bruder geboren wurde, ist eure Beziehung schlechter geworden. Er kümmert sich jetzt mehr um deinen Bruder. Inzwischen hat er aber auch angefangen, dir mehr hinein zu reden. Er verbietet dir, wo anders zu übernachten, du darfst abends kaum mehr weggehen und er bestraft dich und du empfindest ihn als sehr ungerecht. Deinen Freundinnen im Dorf hast du das auch erzählt. Vor einem Monat hast du erfahren, dass dein Vater nicht der leibliche Vater ist. Du bist unehelich geboren worden, kurz nach deiner Geburt sind dann deine jetzigen Eltern zusammengezogen und haben nach 6 Jahren geheiratet. Dein Bruder ist also dein Halbbruder.

Seit einem halben Jahr hattest du einen Freund, den du recht gern mochtest. Du kennst ihn aus dem Musikverein. Inzwischen hast du Schluss gemacht, er hat versucht mit dir zu schmusen und das willst du nicht; du weißt nicht so genau warum, aber irgendwie ist es nicht gut.

Bis vor einem Jahr warst du dick und wurdest gehänselt. Seit du elf bist hast du immer wieder Fressanfälle. Vor ein paar Monaten hast du angefangen, abzunehmen und zu hungern. Manchmal bekommst du aber wieder eine richtige Fresslust und stopfst dann eine Menge Süßigkeiten in dich hinein. Dann bekommst du ein schlechtes Gewissen und kotzt alles wieder aus.

Deine Freundinnen und Mitschülerinnen wissen das nicht, du schämst dich deswegen. Als du vor dem Sportunterricht einmal in der Schultoilette gekotzt hast, hat das eine Mitschülerin zufällig mitbekommen. Sowohl deine Mitschülerinnen als auch deine Freundinnen haben dich schon angesprochen, was mit dir in der letzten Zeit los ist. Die Geschichte mit deinem Vater hast du deinen Freundinnen erzählt, deinen Mitschülerinnen nicht aber das mit dem Essen hast du für dich behalten. Du rechnest damit, dass dich deine Freundinnen wieder darauf ansprechen und eigentlich magst du nichts sagen, weil es dir peinlich ist und du dich so schämst.

Zusatzinformationen für die Eltern

Ihr seid die Eltern von Jeanette. Bis vor kurzem habt ihr Jeanette verheimlicht, dass der Vater nicht ihr leiblicher Vater ist. Ihr wolltet nicht, dass sie sich deshalb schlecht fühlt. Durch einen dummen Zufall hat sie die Wahrheit erfahren und dann die Mutter gefragt. Irgendwann musste es ja mal passieren. Jeanette ist von einem anderen Mann, aber ihr beide seid zusammen seit kurz nach ihrer Geburt und nach 6 Jahren habt ihr geheiratet. Vor 4 Jahren habt ihr noch ein gemeinsames Kind, einen Jungen, bekommen.

Insgesamt seid ihr ganz zufrieden mit Jeanette: sie ist nett, hilfsbereit und in der Schule schreibt sie gute Noten – sozusagen „pflegeleicht“! Etwas dicker war sie schon immer, vor allem seit sie in der Pubertät ist. Sie isst zuviel; inzwischen hat sie abgenommen aber irgend etwas stimmt nicht, manchmal räumt sie den Kühlschrank regelrecht leer.

Vor allem du als Mutter bekommst das mit, du weißt nicht so recht ob du das einfach nicht so wichtig nehmen sollst oder ob du Jeanette ansprechen sollst. Eigentlich hast du selbst genug Probleme. Mit deinem Mann hast du dich irgendwie auseinander gelebt. Besonders seit der zweiten Schwangerschaft ist das so. Früher warst du oft eifersüchtig, weil sich dein Mann mehr um Jeanette als um dich gekümmert hat. Aber in letzter Zeit geht er so hart und verständnislos mit Jeanette um, dass du sie am liebsten vor ihm schützen möchtest: Als Vater siehst du nicht so gern, dass sie immer mehr weggeht; womöglich hat sie einen Freund und du findest das als Vater viel zu früh. Deshalb duldest du auch keine Übernachtungen mehr außer Haus und bestrafst sie härter, manchmal rutscht dir auch die Hand aus.

Zusatzinformation für die Lehrerin

Du bist die Sportlehrerin von Jeanette. Jeanette ist eine unkomplizierte Schülerin, sie macht keine Schwierigkeiten und hat insgesamt sehr gute Noten. Im Sport ist sie nicht so gut. Früher wurde sie von den anderen dafür ausgelacht und auch gehänselt, dass sie dick sei. Du hast den Eindruck, dass sie darunter leidet und dies überspielt. Dass sie im Lauf des letzten Jahres abgenommen hat, hat dich gefreut – jetzt müsste es ihr ja eigentlich besser gehen.

In letzter Zeit reagiert Jeanette schnell gereizt und zieht sich dann in ihr Schneckenhaus zurück. Du hast gehört, dass irgend etwas in der Familie passiert ist, was das weißt du nicht so genau. In der letzten Woche haben Mitschülerinnen Andeutungen gemacht, dass Jeanette auf der Toilette gekotzt hat.

Du machst dir Sorgen und überlegst, ob du sie ansprechen sollst.

Zusatzinformation für Mitschüler/innen

Du bist eine Mitschülerin von Jeanette. Jeanette ist dir recht sympathisch, sie ist hilfsbereit und hilft dir und anderen auch schon mal bei Schulproblemen, wenn du nicht weiterweißt. Früher hast du sie manchmal auch etwas gehänselt, weil sie dicker war aber inzwischen lässt du das, du magst sie und findest sie ganz o.k. In letzter Zeit ist sie etwas komisch, du hast den Eindruck, dass es ihr nicht so gut geht. Außerdem hat sie in den letzten Monaten abgenommen, obwohl sie immer noch ziemlich viel und hastig isst. Im Sportunterricht hast du einmal mitbekommen, dass sie auf der Toilette gekotzt hat. Du weißt nicht so recht was los ist und ob du sie ansprechen sollst. Einmal hast du das schon getan aber da hat sie gemeint, dass nichts besonderes los wäre und aufdringlich willst du ja nicht sein.

Zusatzinformation für die Freundinnen

Du kennst Jeanette schon von klein auf und ihr verbringt viel Zeit miteinander, auch wenn ihr auf verschiedenen Schulen seit. Ihr seid zusammen im Musikverein.

Jeanette hat dir erzählt, dass sie vor einem Monat erfahren hat, dass ihr Vater nicht ihr lieblicher Vater ist. Du weißt auch, dass ihr Vater sie manchmal sehr ungerecht bestraft. Sie darf weniger weggehen als früher und auch nicht bei dir oder anderen Freundinnen übernachten.

Mit dem Essen ist es bei ihr seltsam geworden. Sie hat zwar einerseits abgenommen, aber isst mindestens so viel wie früher, d.h. manchmal auch gar nichts und dann wieder sehr viel und hastig.

Irgendwie zieht sie sich in letzter Zeit zurück, erzählt weniger von sich. Mit ihrem Freund Marco scheint auch Schluss zu sein. Sie rückt nicht so recht raus was los ist aber irgendwie hast du das Gefühl, so kann es nicht weitergehen.

Zusatzinformation für den Freund Marco

Du kennst Jeanette schon ziemlich lange, ihr seid zusammen im Musikverein. Seit einem halben Jahr seid ihr jedoch enger zusammen. Du hast sie recht gern und wünschst sie dir als Freundin. Mit Jeanette kann man über alles reden und außerdem hat sie viele gute Ideen.

Vor ein paar Wochen, als du ihr näher gekommen bist und ein wenig mit ihr schmusen wolltest, hat sie dich weggeschubst und mit dir Schluss gemacht. Aber sie scheint darüber auch nicht gerade glücklich zu sein. Du bist verwirrt und traurig und überlegst dir, ob du sie noch einmal ansprechen willst.

Wie es mit Jeanette weiterging...

Jeanette machte eine Ausbildung zur Erzieherin. Sie begann ihren Körper und sich immer mehr zu hassen. Sie machte eine Diät nach der anderen – aber die Abstände zwischen den Fressphasen und dem Kotzen wurden immer kürzer. Jeder Gelegenheit (Feiern, Urlaub), die mit Essen in der Gemeinschaft verbunden war, ging sie aus dem Weg. Heimlich stopfte sie sich im Kindergarten das übriggebliebene Essen in der Küche hinein. Sie wollte es allen recht machen; war für andere der „seelische Mülleimer“ – nur sie selbst konnte sich niemandem anvertrauen. In ihrer Einsamkeit stopfte sie immer größere Mengen Essen in sich hinein und kotzte anschließend alles wieder aus – sie ekelte sich vor sich selbst.

Sie kapselte sich immer mehr ab, war neidisch und traurig als alle Kolleginnen und Freundinnen heirateten, Kinder bekamen. Sie dachte, wenn sie schlank wäre, dann wäre sie liebenswert und alle Probleme seien gelöst. Bis dahin fand ihr Leben hauptsächlich in Tagträumen statt.

Als sie in einer Frauenzeitschrift einen Artikel über Bulimie las, wandte sie sich an die dort genannte Selbsthilfegruppe „Dick und Dünn“. Zum ersten Mal war sie mit ihren Problemen nicht allein aber es wurde ihr auch bewusst, dass der Weg aus dem Teufelskreis viel schwieriger und langwieriger war als sie dachte. In der Selbsthilfegruppe bekam sie den Tipp, sich Begleitung und Hilfe in der Suchtberatung zu holen.

Gemeinsam mit ihrer Beraterin fand sie heraus, welche Funktionen das „Essen hineinstopfen und wieder heraus kotzen“ für sie erfüllte und lernte bessere Möglichkeiten zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse: Sich abgrenzen, sagen was sie nicht will, Wünsche äußern, Konflikte auszutragen, sich selbst mögen, ihre Geschichte mit den Eltern aufarbeiten...

Gleichzeitig machte sie einen Plan, wie sie ihr Essverhalten in kleinen erreichbaren Schritten ändern kann: ihr Erbrechen reduzieren, gesund und genussvoll essen, lernen auf ihren Körper zu hören (wann sie satt, wann sie hungrig ist). Dies ist ein langer, mühsamer Weg und sie muss immer wieder sehr aufpassen, dass sie nicht zu ihrem „alten Weg“ zurückgreift. Als Unterstützung geht sie regelmäßig in die Frauenselbsthilfegruppe und zur Beratung.

Sie hat wieder mit dem Saxophonspielen angefangen und sogar eine Band gefunden, mit der sie die Musik machen kann, die ihr gefällt. Demnächst ist ihr erster großer Auftritt.

Informationen für Chrissie

Du heißt Chrissie und bist 15 Jahre alt. Du gehst auf die Realschule und bist gerade in die neunte Klasse gekommen. Du siehst ganz gut aus, kommst in der Schule klar und hast gute Noten. In der Freizeit treibst du gern Sport, schwimmst und machst Ballett. Nach der Realschule willst du vielleicht noch aufs Gymnasium gehen und Sport studieren.

Du lebst bei deiner Mutter und bei deinem Vater, die beide in sozialen Berufen arbeiten. Sie nehmen sich viel Zeit für dich, du bist das einzige Kind. Zu deinen Mitschülern hast du nicht so intensiven Kontakt, kommst aber ganz gut klar mit denen, deine Clique kommt aus anderen Klassen. Seit du 14 bist, hast du regelmäßig einen Freund, inzwischen den dritten. Dein jetziger Freund heißt Kai, ist zwei Jahre älter als du und geht aufs Gymnasium. Er ist genauso sportlich wie du. Manchmal kommst du in Schwierigkeiten, weil du dich nicht entscheiden kannst, ob du mehr Zeit mit ihm oder deiner Clique verbringen willst.

Seit du klein bist, fällt es dir schwer einzuschlafen, oft liegst du eine Stunde wach und findest keine Ruhe. Manchmal bist du traurig und weißt nicht recht warum, dir fällt kein Grund ein und dann findest du es auch nicht o.k., dass du traurig bist. Manchmal magst du dich nicht und hasst dich sogar.

Deine Eltern sind o.k., sie sind für alles ziemlich offen. Dein Vater ist manchmal stressig; für alles was du tust will er immer Gründe wissen. Dein Vater hatte seither immer etwas gegen deine Freunde, sie waren ihm nicht gut genug; das ärgert dich und inzwischen bringt du sie einfach weniger mit nach Hause.

Seit einem Jahr rauchst du Haschisch, inzwischen ziemlich regelmäßig, mindestens am Wochenende aber oft auch unter der Woche. Du hast das von einer Freundin; am Anfang ist es dir davon übel geworden und du hast dich dafür geschämt, weil doch alle anderen es so toll finden. Aber inzwischen ist es ein recht lustiges Gefühl. Alles fühlt sich leichter an und weniger stressig und schlafen kannst du damit auch besser. Ab und zu bringt jemand in der Clique auch andere Drogen mit und dann probierst du es natürlich auch: Ecstasy und LSD. Du fühlst dich in einer ganz anderen Welt – völlig abgehoben vom Alltag! Alles andere wird unwichtig.

Mit deinen Mitschüler/innen hast du früher wesentlich mehr gemacht. Aber seit einem Jahr, seit du in der neuen Clique bist, hast du weniger Kontakt zu ihnen, auch wenn du dich mit ihnen noch ganz gut verstehst. Sie sind schon ein paar Mal auf dich zugekommen, ob du nicht wieder mehr mit ihnen machen willst. Du vermutest, dass sie sich Sorgen wegen dem Haschischrauchen machen. Ob sie wissen, dass du häufig kiffst und auch schon Ecstasy und LSD genommen hast?

Zusatzinformation für die Eltern

Ihr seid die Eltern von Chrissie und mögt euer einziges Kind sehr gerne. Sie war immer ein nettes, aufgeschlossenes Kind und gut in der Schule.

In letzter Zeit macht ihr euch Sorgen, weil sie damit anfängt, "einen Freund zu haben", inzwischen schon den dritten, und auch sonst mit Leuten zusammen ist, die ihr nicht kennt. Früher hat sie immer alle Freunde mit nach Hause gebracht. Sie hat sich verändert:

sie erzählt kaum noch etwas, ist mehr zurückgezogen und hat auch weniger Spaß an ihren Hobbies. Wenn sie nach Hause kommt, verkriecht sie sich in ihr Zimmer. Als Vater bist du von alledem nicht besonders begeistert. Vor allem, dass sie einen Freund hat gefällt dir nicht so gut, du findest es wäre besser, wenn das erst später kommen würde. Du bist enttäuscht, dass sie sich so zurückzieht. Du hast dich immer sehr um sie gekümmert und wolltest ein guter Vater sein. Du machst dir Sorgen, dass sie nur noch ihre Freunde im Kopf hat und ihre Interessen verliert.

Als Mutter amüsiert dich etwas über die "Eifersucht" des Vaters aber du denkst auch, dass sie noch zu jung für einen festen Freund ist. Du machst dir Sorgen, dass Chrissie – obwohl sie doch alles hat – irgendwie unglücklich ist. Du wünschst dir, dass sie mehr zu Hause ist und so wie früher, dir alles erzählt.

In ihrem Zimmer hast du kürzlich einen verbogenen Löffel gefunden. Ob sie vielleicht Drogen nimmt? Solltest du mit Chrissie oder deinem Mann darüber reden? Du willst nicht falsch machen.

Zusatzinformation für den Freund Kai

Du heißt Kai, bist 16 Jahre und gehst auf das Gymnasium. Du kennst Chrissie schon länger aber so richtig gefunkt hat es zwischen euch bei einem Sportfest.

In letzter Zeit hat Chrissie weniger Zeit für dich. Sie sagt, dass ihre Eltern sie nicht weglassen und sie so viel lernen muss. Zum Sport kommt sie nur noch selten. Aber für ihr Clique hat sie schon Zeit! Das kränkt dich.

In letzter Zeit ist sie auch nicht mehr so gut drauf. Manchmal macht Chrissie so eine Andeutung, dass Haschisch doch eine ganz gesunde Sache sei. Du weißt, dass Haschisch aber nicht so harmlos ist, wie alle sagen. Vielleicht solltest du mit Chrissie darüber offen reden?

Du machst dir Gedanken, was mit Chrissie los ist. Ist sie unzufrieden mit eurer Freundschaft? Mag sie dich nicht mehr? Hat sie einen anderen aus ihrer Clique? Da du sie gerne magst und sie nicht verlieren möchtest, machst du dir Gedanken, was ihr gut tun könnte.

Zusatzinformation für Mitschüler/innen

Ihr findet Chrissie recht sympathisch. Früher habt ihr mehr mit ihr zu tun gehabt, das war auch meist recht lustig. Jetzt ist sie aber mehr mit anderen Leuten zusammen.

In der Clique, in der sie jetzt ist, wird Haschisch geraucht. Ihr habt auch mitgekriegt, dass Chrissie öfters Haschisch raucht. Jemand hat erzählt, dass Chrissie damit angegeben hat, dass sie auch schon einen "Trip" probiert hat und auch andere Sachen.

Von ihrem Freund Kai erzählt sie kaum noch. Der ist nicht mit in der Clique. Vielleicht hat er ja mit ihr Schluss gemacht? Ihr macht euch Sorgen um Chrissie und habt auch schon probiert wieder mehr mit ihr zusammen zu machen. Aber Chrissie scheint nicht mehr viel Interesse an euch zu haben. Ihr habt überhaupt kein gutes Gefühl, wisst aber auch nicht was ihr tun sollt.

Zusatzinformation für die Clique

Ihr seid als Clique jetzt schon ca. 2 Jahre zusammen. Einige von euch gehen noch zur Schule, einige haben eine Arbeit angefangen. Vor 1 ? Jahren brachte mal jemand von euch Haschisch mit, inzwischen raucht ihr regelmäßig, meistens nach der Schule irgendwo draußen oder bei Uwe, der einen eigenen Partykeller hat. Es macht euch Spaß, es ist etwas besonderes, das nur wenige machen und schlimm ist es auch nicht, wie euch viele Erwachsenen weiß machen wollen, im Gegenteil: alles ist weniger stressig und lustiger. Da ihr immer mal etwas Neues ausprobiert und auf dem Laufenden sein wollt, nehmt ihr auch andere Drogen, die euch angeboten werden: LSD, Ecstasy, etc..

Chrissie ist seit einem halben Jahr dabei und ihr mögt sie recht gern, da sie jeden Spaß mitmacht. Ganz praktisch ist, dass sie auch für Geld sorgt, damit ihr wieder Stoff besorgen können.

Zusatzinformation für Lehrer/in

Du bist der Klassenlehrer von Chrissie. Chrissie ist eine recht angenehme Schülerin. Sie macht keinen Ärger, provoziert nicht, ist gut in der Schule. Manchmal ist sie etwas frech, aber eher auf eine sympathische Weise.

In letzter Zeit wirkt sie manchmal etwas abwesend und traurig. Ab und zu macht sie auch Bemerkungen, dass die ganze Lernerei doch eh nutzlos sei, wo bleibt denn da der Spaß!

Als Klassenlehrer hast du mitbekommen, dass sich im Laufe des letzten halben Jahres ihr Bekanntenkreis verändert hat. Während sie früher mehr mit ihren Mitschüler/innen und den Leuten aus dem Sportverein zusammen war, ist sie inzwischen mit Leuten aus anderen Klassen zusammen, einer etwas problematischen Clique. Du weißt nicht so recht, was du davon halten sollst.

Wie es mit Chrissie weiterging...

„Durch meine damalige Clique lernte ich Mario kennen, der mich sehr faszinierte – später erst merkte ich, dass er viel erzählte, aber wenig dahinter steckte. Um der Clique und vor allem Mario zu imponieren, half ich mit Stoff zu besorgen – anfangs Ecstasy und alle möglichen Tabletten, später dann auch Heroin. Natürlich nahm ich das Zeug auch selbst, ich wollte zeigen, dass ich keine verwöhntes Mamakindchen bin und es war auch solange es wirkte ein tolles Gefühl.

Meine Eltern haben lange Zeit nichts gemerkt – oder besser: sie haben die Augen zuge-
macht, weil sie total hilflos waren. Bald nach der Schule wohnte ich meist bei Mario, zu den Eltern kam ich nur noch zum „absahnen“ nach Hause.

Dann wurden zwei Leute aus der Clique beim Dealen erwischt. Um Strafminderung zu bekommen, verpiffen sie auch Mario und mich. Der Frauenknast war schrecklich, vor allem die anderen Frauen – ich wollte so schnell wie möglich raus; den ganzen ‘Scheiß’ hinter mir lassen. So nahm ich zu der Mitarbeiterin aus der Drogenberatung Kontakt auf. Sie half mir auch, eine stationäre Therapie in einer Drogenhilfeeinrichtung vorzubereiten. Da war ich dann 9 Monate. Nach der Therapie war ich sehr euphorisch, ich wollte ein ganz neues Leben anfangen. Ich fand bald eine Arbeit in der Organisation eines Fitnessclubs.

Dann tauchte Mario wieder auf, er hatte inzwischen auch eine Therapie gemacht – aber wie ich später erfuhr, diese abgebrochen. Er wollte mit mir eine neue Zukunft aufbauen, wir könnten ein eigenes Studio eröffnen, usw. Und wieder fiel ich auf seine tollen Ideen herein. Nach einem halben Jahr war ich wieder 'drauf'. Aber diesmal war alles viel schlimmer, wenn die Wirkung der Drogen nachließ, war ich ziemlich mies drauf: durcheinander, depressiv. Manchmal wünschte ich mir auch, es sei einfach zu Ende – dieses 'Scheißleben'.

Irgendwann war alles so schlimm, dass ich wieder zur Drogenberatung ging. Die halfen mir erst mal im Krankenhaus einen körperlichen Entzug zu machen, der diesmal lange dauerte und schlimmer war, da ich ja alles durcheinander genommen hatte. Anschließend ging ich noch mal in eine stationäre Langzeittherapie, diesmal in eine spezielle Einrichtung nur für Frauen. Da wurde mir erst bewusst, wie sehr meine Drogenabhängigkeit und meine Beziehungsabhängigkeit zusammenhingen.

Dazu kam, dass sich herausstellte, dass ich Hepatitis C infiziert bin. Das war eine total harte Zeit, aber auch meine intensivste und wichtigste – zum erstem mal bekam ich ein Gefühl für mich – und ich wollte leben!

Nach der Therapie ging ich gleich in eine Nachsorge- Wohngemeinschaft und begann, an der Hermann-Hesse-Schule das Abitur nachzuholen. Und Sport mache ich auch wieder und das tut mir unglaublich gut!“



Literaturhinweise

1. Literaturhinweise zum Thema Suchtprävention und Peer-to-Peer Ansätze

AMSOC Ambulante Sozialpädagogik Charlottenburg e.V. (Hrsg.): **Sucht – die Peers. Ein Peer-Educations-Projekt zur Suchtprävention.**

Bezugsadresse: Senatsverwaltung für Schule, Jugend und Sport. Mobile Teams zur Suchtprävention, Am Karlsbad 8-10, 10785 Berlin, Tel.: 030/26542555.

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): **Expertise zur Primärprävention des Substanzmissbrauchs, Bonn 1993**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): **Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland; Wiederholungsbefragung 1993/1994.** Köln 1994.

Hallmann, Hans-Jürgen: **Klassenfahrten unter dem Aspekt schulischer Suchtprävention. Dokumentation eines suchtpreventiven Projekts mit Jugendlichen.** IDIS, Bielefeld 1991. (Bezugsadresse: IDIS Westerfeldstr. 35-37, 33611 Bielefeld).

Kleiber, Dieter: **Empowerment und Partizipation.** In: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstellen Bayern e.V. und Schleswig-Holstein (Hrsg.): **Peer-to-Peer Ansätze auf dem Prüfstand.** Fachzeitschrift pro Jugend 4/99.

Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Abteilung Gesundheitswesen (Hrsg.): **euro peers. Ein europäisches Praxisprojekt.** Bezugsadresse: Hörsterplatz 4, 48133 Münster.

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. – Büro für Suchtprävention(Hrsg.): **Lebenskompetenzen fördern – Netzwerke schaffen.**

Pädagogisches Zentrum (Hrsg.): **Rechtliche Aspekte im Rahmen der Suchtprävention an Schulen.** Pädagogik zeitgemäß, Heft 32. Bezugsadresse: Pädagogisches Zentrum, Europaplatz 7-9, 55543 Bad Kreuznach, Tel.: 0671/84088-0, Fax: 0671/84088-10.

Priebe, Botho u.a. (Hrsg.): **„Gesunde Schule“ Gesundheitserziehung, Gesundheitsförderung, Schulentwicklung.** Beltz Verlag, Weinheim, Basel 1993.

Proissl, Eva: **„Ich traue mich...“. Die Hip-Hop-Gruppe „CIA“ engagiert sich für Suchtprävention. Eine Projektdokumentation.** Nürnberg 1993. Bezugsadresse: Eva Proissl, Bärenschanzstr. 77, 90429 Nürnberg.

Proissl, Eva: **Peer-Support in der Suchtprävention.** In: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstellen Bayern e.V. und Schleswig-Holstein (Hrsg.): **Peer-to-Peer Ansätze auf dem Prüfstand.** Fachzeitschrift pro Jugend 4/99 und In: **Jugend & Gesellschaft 4/99.**

Satir, Virginia: **Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe.** Kösel Verlag, München, 1985.

Schiffer, Eckhard: **Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde?**
Beltz Quadriga Verlag, Weinheim und Berlin 1993.

Vogel, Georg: **Peer-Mediation. Charakteristik, Chancen und Grenzen.** In: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstellen Bayern und Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung (Hrsg.): „Wenn zwei sich streiten,...“ Jugendliche vermitteln bei Konflikten, München 2000.

Waibel, Ulrich: **Sucht und Sehnsucht; ein Bericht über Schülmultiplikatorenseminare für Schüler der 8. Klasse.** In: DHS (Hrsg.): Suchtprävention; Lambertus, Freiburg 1994

Zitzmann, Ellen: **„Für’s Leben erziehen“. Verbesserung der Kommunikation und Konfliktlösung in der Schule.** RAABE Fachverlag f. die Schule, Stuttgart 2001.

2. Informationsmaterial (auch zur Weitergabe an Jugendliche)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Postfach 910152, 51071 Köln.
Tel.: 0221/8992-0, e-Mail: bzga@bzga.de, Internet: www.bzga.de.

Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (DHS), Postfach 1369, 59003 Hamm.
Tel.: 02381/90150, e-Mail: info@dhs.de, Internet: www.dhs.de

Präventive Jugendhilfe Nürnberg (Hrsg.): **Kartenset zum Thema Alkohol.** Bezugsadresse: Präventive Jugendhilfe, Koordinationsstelle Suchtprävention, Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel.: 0911/231-2298 Fax: 0911/3384.

3. Spiele und Übungen zur Förderung von Lebenskompetenzen:

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.): **Laut-stark und hoch-hin-aus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention,** 1998. Bezugsadresse: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V. Fasaneriestr. 17, 80636 München. Tel.: 089/1215730, Fax: 089/1235642.

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.): **„...immer gut drauf?“ Ideenbuch zur Jungenspezifischen Suchtprävention,** 1999. Bezugsadresse: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

Arbeitsgruppe Oberkircher Lehrmittel (Hrsg.): **Schulspaß und Schulspele.** rororo Verlag, Reinbek bei Hamburg.

Baer, Ulrich/Berker, Peter u.a.: **Remscheider Spielkartei.** Ökotopia Spielevertrieb Münster.

Bilstein, Eva/Voigt-Rubio, Annette: **Ich lebe viel. Materialien zur Suchtprävention.** Verlag an der Ruhr, Mühlheim 1991.

Dießner, Hemar: **Gruppendynamische Übungen & Spiele.** Junfermann Verlag, Paderborn, 1997.

Fluegelman, Andrew/Tembeck, Shoshana: **New games/Die neuen Spiele Band 2.** Verlag an der Ruhr, San Francisco/Mühlheim 1991

Gilsdorf, Rüdiger/Kistner, Günter: **Kooperative Abenteuerspiele – Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit**. Seelze-Velber 1995.

LeFevre, Dale: **Das kleine Buch der neuen Spiele**. Verlag an der Ruhr, Mülheim 1992.

Maaß, Evelyn/Ritschl, Karsten: **Teamgeist. Spiele und Übungen für die Teamentwicklung**. Junfermann Verlag, Paderborn, 1997.

Reiners, Annette: **Praktische Erlebnispädagogik**. Fachhochschule München, Fachbereich Sozialwesen, München 1991.

Stadt Nürnberg, Jugendamt (Hrsg.): **JUMP IN. Suchtprävention – Spiele und Aktionen – ein Handbuch**. Nürnberg, 1995. Bezugsadresse: Präventive Jugendhilfe, Koordinationsstelle Suchtprävention, Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel.: 0911/231-2298 Fax: 0911/3384.

Voigt, Annette: **Suchtvorbeugung in der Schule mal ganz anders. Erlebnisorientierte Übungen ab 12 Jahren**. AOL-Verlag, Lichtenau 1992.

Vopel, Klaus: **Power-Pausen. Leichter lernen durch Bewegung**. Salzhausen 1999.

Hinweise zu den Autor/innen

Eva Proissl, (geb. 1952), Dipl. Sozialpädagogin (FH) und Psychotherapeutin (HP); langjährige Berufstätigkeit in der Erziehungs-, Familien- und Eheberatung, der Jugendpsychiatrie und Suchtberatung. 1990 bis 1993 Präventionsfachkraft im Bundesmodellprojekt „Mobile Drogenprävention“. Seit 1994 freiberuflich als Referentin, Seminarleiterin und Trainerin in der Suchtprävention/Gesundheitsförderung tätig. Eigene psychotherapeutische Praxis. Ausbildungen u.a. in Systemischer Familientherapie, Integrativer Körper- und Tanztherapie, Gesprächsführung, lösungsorientierte Therapie, EMDR-Traumatherapie und New Dance. Nürnberg.

Ulrich Waibel, (geb. 1963), Diplom-Sozialpädagoge (FH). 1985 bis 1990 Studium in Freiburg im Breisgau mit den Schwerpunkten Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. 1990 bis 1993 Präventionsfachkraft im Bundesmodellprojekt „Mobile Drogenprävention“; Arbeitsschwerpunkte: Seit 1994 Fachkraft für Prävention und Suchtberatung/Therapie. Weiterbildung u.a. in systemischer Familientherapie und Sozialtherapeutischem Rollenspiel. Aalen.

Die Anschriften der Autorin/des Autors können über den Herausgeber erfragt werden.

Impressum

Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Fax 06131 2069-69
E-Mail info@lzg-rlp.de

www.lzg-rlp.de

V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

Autoren

Eva Proissl, Nürnberg
Ulrich Waibel, Aalen
vierte neu bearbeitete Auflage: Eva Proissl

Redaktion

Christian Schaack
Nina Roth, LZG

Grafische Gestaltung

Andrea Wagner, www.andreawagner-grafikdesign.de

Fotos

www.photocase.com: Titel (*ines89*), Seite 3 (*bit.it*), 7 (*fanny18*), 14 (*Mr. Nico*),
17 (*andreafleisch*), 22 (*kai*), 40 (*nicolasberlin*), 48 (*manun*), 50 (*birdys*), 60 (*Flügelwesen*)
65 (*a_sto*), 77 (*napri*), 80 (*coralie*), 91 (*Armin Staudt-Berlin*), 95 (*wueStenfUXX*),
107 (*Simon86*)

Druck

I.B. Heim

Gefördert durch

Ministerium für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie in Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE

Materialien zur Gesundheitsförderung
LZG-Schriftenreihe Nr. 46
04/2017

