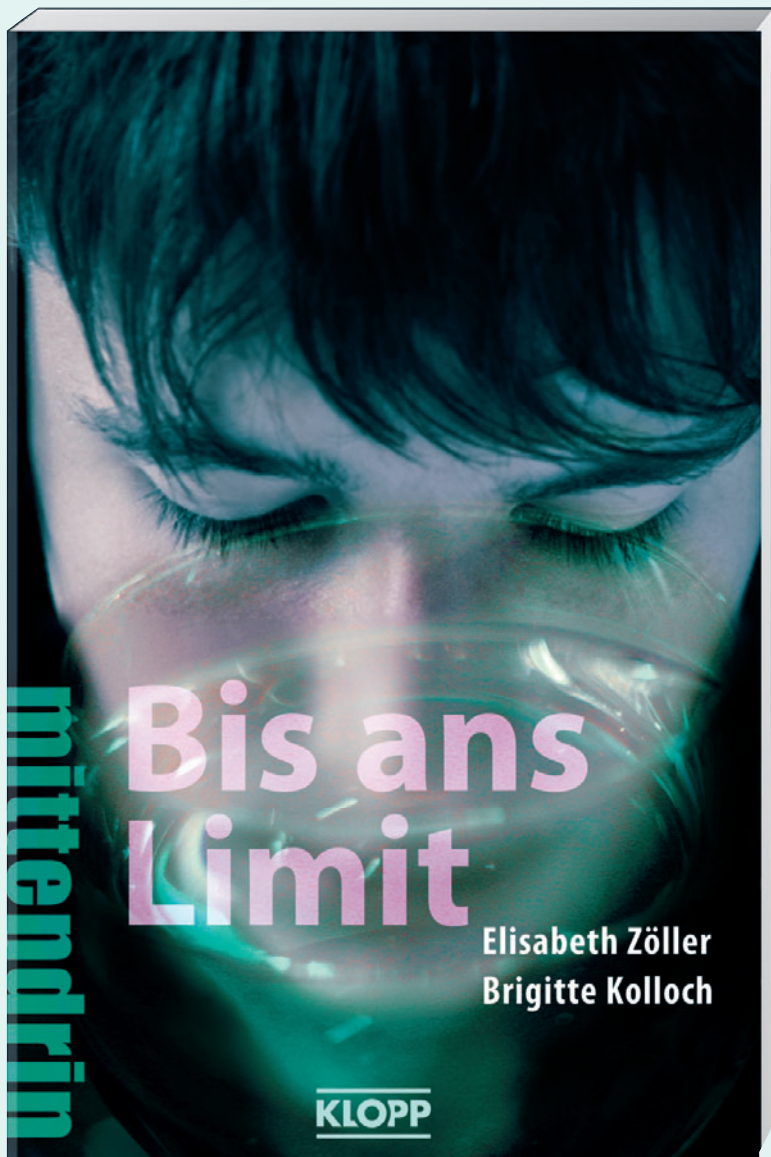


**KLOPP**

# Materialien für den Unterricht



Elisabeth Zöller  
Brigitte Kolloch

## **Bis ans Limit**

ISBN 978-3-7817-2382-5

Erarbeitet von  
Christine Hagemann

### **Thematik:**

Alkohol, Drogen, Adoleszenz

### **Didaktischer Schwerpunkt:**

Textverständnis, Textproduktion,  
Identifikation mit den Hauptpersonen,  
Entwicklung eines kritischen  
Bewusstseins gegenüber Drogen

# Bis ans Limit

## Begleitinformationen für Lehrer und Erzieher Handreichungen für den Unterricht von Christine Hagemann

Der Roman von Elisabeth Zöller und Brigitte Kolloch eignet sich für den unterrichtlichen Einsatz in den Fächern Deutsch und Politik. Er kann auch fächerübergreifend behandelt werden, etwa im Zusammenhang mit der Unterrichtseinheit „Suchtprävention“ in der Sekundarstufe I oder in thematisch entsprechenden Projekten, die beide Fächer integrieren.

Die hier vorgeschlagenen thematischen Anregungen sollen Ihnen bei der Unterrichtsplanung und -durchführung bzw. bei der Vorbereitung von Projekten helfen. Die einzelnen Elemente sind variabel kombinierbar und sollen das schon vorhandene Material in einer konkret auf den Roman bezogenen Form ergänzen.

Im Folgenden werden Hintergründe von und Zusammenhänge zwischen Rausch, Sucht und Trauma aufgezeigt und grundsätzliche Richtungen für die Prävention angegeben. Es werden Bezüge zum Romangeschehen hergestellt. Im Anschluss finden Sie Arbeitsblätter, die die Thesen des Textes veranschaulichen und für den Einsatz im Unterricht geeignet sind.

Die angeführten Leitfragen beziehen sich auf das Romangeschehen, weisen aber auch darüber hinaus. Mögliche Schwerpunkte in Unterrichtsgesprächen können sein:

### individuelle Themen:

- Analyse des eigenen Standorts
- Aufmerksamkeit für mögliche Gefahren
- Sensibilität für den Umgang mit Betroffenen
- Formen rechtzeitiger Hilfestellung

### gesellschaftliche/politische Themen:

- Persönlichkeitsfindung in der Pubertät
- Einflüsse der Konsumgesellschaft auf Kinder und Jugendliche
- Anregungen für sinnvolle Freizeitgestaltung
- partnerschaftlicher Umgang

### Einführung in das Thema

Florian Schreiber ist ein freundlicher Junge, 15 Jahre alt, ein guter Schüler, selbstbewusst, selbstständig, sensibel. Seine Eltern sind berufstätig, erfolgreich, gebildet, verständnisvoll. Sie lieben ihren Sohn.

Florian ist ein unglücklicher Junge, voller Wut, er fühlt sich einsam, unverstanden, abgeschoben, überflüssig. Seine Eltern haben keine Zeit für ihn, sind beschäftigt mit eigenen Sorgen, meiden den Konflikt. Sie stehen ihrem Sohn hilflos gegenüber.

Welche dieser beiden Beschreibungen ist richtig? Beide! Die Geschichte dieses Jungen „aus gutem Hause“ zeigt auf, dass das weitverbreitete Vorurteil, Alkoholmissbrauch sei zu einem großen Teil milieuabhängig und ein Problem in sozial benachteiligten oder bildungsschwachen Schichten, nicht zutrifft. Konsequenterweise wirft der Roman die Frage auf, was einen Jugendlichen in diesen Strudel von nicht bewältigten Problemen und Sucht führen kann, bis er vor den Trümmern seines eigenen Lebens steht.

Sieht man sich die Berichte von alkoholabhängigen Jugendlichen an, so scheint es für die Sucht ebenso viele Gründe wie Betroffene zu geben, wenn diese denn überhaupt Ursachen benennen können. Oberflächlich betrachtet könnte man es oft für Langeweile halten, was Jugendliche und Kinder zum Alkoholkonsum bis zur Besinnungslosigkeit treibt. In Zahlen: Im Jahr 2000 wurden 9.500 Jugendliche wegen Alkoholvergiftung stationär behandelt, im Jahr 2005 waren es mehr als doppelt so viele, 19.400. Darunter sind 3.500 Kinder von 10–15 Jahren, ein Anstieg von 57%. (Quelle: Statistisches Bundesamt)

Für die Analyse und das Verständnis des Phänomens ist es notwendig, zugrunde liegende Strukturen und die Situation der Jugendlichen über die individuelle Befindlichkeit hinaus zu beleuchten.

### Der Rausch

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben sich Menschen in den Zustand des Rausches versetzt. Auch wenn heute die Beweggründe in den wenigsten Fällen kultischer oder mystischer Natur sind, so ist doch immer das Bedürfnis vorhanden, sich außerhalb der Realität zu fühlen und emotionale Ausnahmezustände zu erleben. In unserer Gesellschaft sind die meisten Drogen verboten; der Alkohol jedoch, der aufgrund seiner physiologischen und neurologischen Wirkweise eindeutig als Droge bezeichnet werden muss, bildet eine Ausnahme. Die Abgabe von Alkohol an Jugendliche ist gesetzlich geregelt, Erwachsenen steht der Alkoholkonsum frei. Der gelegentliche Rausch ist allgemein akzeptiert und erscheint deshalb als relativ gefahrlos – ein Zustand, der mit Fröhlichkeit, Geselligkeit und Spaß verbunden wird. Erwachsene, die gerne Alkohol trinken, die mit ihrer Trinkfestigkeit vielleicht sogar angeben, gehören für viele Kinder zu ihrem Alltag, selbst die unangenehmen körperlichen Folgen sind ihnen bekannt. So wundert es nicht, dass Jugendliche ihren ersten Vollrausch oft als eine Art Initiation ansehen, den Alkoholkonsum als ein Zeichen von Erwachsensein und Selbstbestimmung.

### Alkoholgenuss

Ein Schwips macht lustig. Kaum eine Feier oder ein geselliges Beisammensein ohne alkoholische Getränke. Oft ist es die anregende Wirkung des Alkohols, die als angenehm empfunden wird: Kreislauf und Herz werden aktiviert, Muskeln gelöst, das emotionale Erleben wird verstärkt. Der Trinkende fühlt sich entspannt, gleichzeitig wacher, mutiger, kreativer, kommunikativer. Der Rausch löst Hemmungen auf. Die Überwindung von rationalen oder emotionalen Hindernissen wie Schüchternheit, Skrupel oder Furcht, die im Alltag den Ausdruck von Gefühlen erschweren, eröffnet neue Möglichkeiten des Verhaltens und des Erlebens. Gerade dieser Effekt des Alkohols wird als befreiend und beglückend empfunden. Jugendliche sind besonders empfänglich für diese Form der Selbsterfahrung. Durch die körperlichen (hormonellen) Umbrüche der Pubertät erleben sie Gefühle heftiger, verwirrender. Gleichzeitig öffnen sie sich in dieser Entwicklungsphase hin zu gesellschaftlichen Bindungen. Diese Neuorientierung weg von der bisher gewohnten Familienstruktur, ob diese nun als positiv oder negativ empfunden wurde, bringt immer auch Verunsicherungen und Belastungen hervor. Neue Formen der Kommunikation müssen entwickelt und eingeübt werden. Die Jugendlichen suchen Halt in neuen Beziehungen und der Weg in eine neue Gruppe scheint leichter und unbeschwerter zu gelingen mithilfe enthemmender Rauschmittel. Anfangs ist es vielleicht nur Neugierde, wenn sie, die Erwachsenen imitierend, sich mittels Alkohol in eine andere Stimmungswelt versetzen, aber schnell wird es zur angestrebten angenehmen Erfahrung, sich selbst und die eigenen Gefühle neu zu erleben.

### Der Rausch als Flucht

Die gelöste Stimmung unter Alkoholeinfluss wird von vielen wie „Urlaub vom Alltag“ empfunden. Da der Alkohol das rationale Denken dämpft, ist dieser Effekt in fröhlicher Runde willkommen, jedoch wird er oft auch eingesetzt, um unangenehme Gedanken zu betäuben und wegzudrängen. Ob es böse Erinnerungen, aktuelles Scheitern oder Sorgen um die Zukunft sind, im Rausch ist all das „weit weg“, die Realität wird ausgeblendet. Besonders dann, wenn keine Möglichkeit einer Lösung zu bestehen scheint, die eigene Situation als ausweglos erlebt wird, entsteht der Wunsch, dem Ganzen wenigstens zeitweilig zu entfliehen. Fast alle Betroffenen geben als Grund für ihre Alkoholabhängigkeit zunächst persönliche oder berufliche Probleme an, denen sie sich nicht mehr gewachsen fühlten und denen sie auf diese Weise zu entrinnen versuchten. Häufig soll auch die eigene Passivität, unter der sie selber leiden, ausgeblendet werden.

Für viele Jugendliche ist der Rausch eine Flucht vor den eigenen Aggressionen. Führt der Kontrollverlust durch

Alkohol dann dennoch zum Ausbruch der angestauten Aggressionen, so münden sie oft in enthemmter Gewalt, die völlig sinnlos erscheint.

Dass durch wiederholten Alkoholkonsum die Probleme akkumulieren und die Situation dadurch nur noch auswegloser machen, ist den Betroffenen lange nicht bewusst. Sie meinen, ihr Trinkverhalten im Griff zu haben, wenn sie den Rausch als schnellen „Ausweg“ benutzen. Die Auslöser für unkontrollierten Alkoholkonsum sind vielfältig und oberflächlich betrachtet oft nicht einmal außergewöhnlich. Stress, Überforderung oder Perspektivlosigkeit können ebenso destabilisierend wirken wie Demütigung, Ausgrenzung, emotionale Verluste oder die Angst davor. Entscheidend sind immer die Auswirkungen auf den Einzelnen. Oft wird das Leiden der Betroffenen zu wenig ernst genommen; statt als Grund für ihr Verhalten massive individuelle Überforderung zu sehen, werden nur die äußeren Faktoren bewertet: „Stress? Haben wir schließlich alle! Da muss man nicht gleich zur Flasche greifen!“ Hierbei wird außer Acht gelassen, dass die Belastungsgrenze und der Leidensdruck individuell verschieden sind.

An einer bestimmten Stelle zerreißt die Wahrnehmung. Ein Mediziner und Suchttherapeut drückte es so aus: „Eine Alkoholsucht steht immer in Verbindung mit einem traumatischen Erleben.“ Die einzelnen Erlebensaspekte werden nicht mehr miteinander verbunden, das Geschehen kann nicht mehr einheitlich wahrgenommen werden.

### Der Rausch als Kick

„Spaßtrinken“ hört sich harmlos an und viele Jugendliche nennen Langeweile als Grund für diese weitverbreitete „Freizeitbeschäftigung“. Schnell wird daraus „Kampfrinken“ und „Komasaufen“ und manche merken zu spät, dass es kein Spaß ist. Hierbei spielen sicherlich Faktoren wie Selbstüberschätzung, der Zwang, nicht vom Gruppenverhalten abzuweichen, oder mangelnde Freizeitangebote eine Rolle, jedoch sind solche Exzesse (und der Wunsch nach Wiederholung) allein durch den pubertären Hang zur Übertreibung nicht zu erklären.

„Risk Searcher“ nennen Psychologen Personen, die sich freiwillig in Gefahr begeben, um in der Lust am extremen Gefühl eine Steigerung ihrer Selbstwahrnehmung und ein euphorisches Glücksgefühl zu erleben. Die vom Gehirn freigesetzten Morphine, die dieses Glücksgefühl bewirken, sind eigentlich Schmerzstiller und werden nur in Extremsituationen produziert. Es entsteht ein Gefühl der Macht, diese extremen und gefährlichen Situationen unter Kontrolle zu haben. Dieses Empfinden ist unter dem Einfluss von Drogen ähnlich: Der Wunsch, einen solchen Zustand zu erreichen, lässt Drogenkonsumenten die giftige Wirkung auf den Körper ignorieren bzw. als vermeintlich handhabbares Risiko in Kauf nehmen.

Das gilt auch und besonders für Alkohol. Er ist gesellschaftlich etabliert, öffentlich konsumierbar, überall und kostengünstig zu bekommen. Fast alle Jugendlichen sind über die Gefahren des Alkohols informiert, bringen sie aber nicht mit sich selber und ihrer eigenen Situation in Verbindung. Die stimulierende oder betäubende Wirkung steht im Vordergrund. Der Alkohol scheint auf schnelle Weise den Weg zu den gewünschten Gefühlen zu verschaffen, die Aufhebung der Sinne, gewollt eingesetzt als neue Erfahrung oder als dämpfendes Schutzschild.

Das Erlebnis Alkoholrausch gilt unter vielen Jugendlichen als Mutbeweis und cool, auch deshalb drängt es sie nach Wiederholung und Steigerung.

### Die Sucht

Die Reaktion auf Suchtmittel ist stark abhängig von der körperlichen Konstitution und der psychischen Verfassung des Konsumenten. Der junge Organismus verarbeitet Alkohol anders als der erwachsene, die Wirkung ist stärker und setzt früher ein. Es kommt schneller zu Abhängigkeit. Wird der Zustand im Alkoholrausch als angenehm empfunden, sei es als Befreiung von Hemmungen oder als Linderung eines Leidensdrucks, führt das zu einer Verankerung im Belohnungszentrum des Gehirns. Dieser Teil unseres „Gefühls-Hirns“ hat ursprünglich die Funktion, lebensnotwendige Bedürfnisse des Menschen mit dem Erleben von Lust zu verbinden, um grundlegend sein Überleben zu sichern. Über die wichtigsten Triebe wie Nahrungsaufnahme und Fortpflanzung hinaus werden alle Erfahrungen unterstützt, die Linderung oder Rettung durch Angstüberwindung versprechen. Es sind also vom Körper selbst produzierte „Suchtstoffe“ in Form von Hormonen, die hier eingesetzt werden. Die chemische Wechselwirkung mit Hormonen wie Adrenalin und Dopamin unterscheidet nicht, ob der Auslöser eine sportliche Leistung oder ein Alkoholrausch ist. Alles, was Lustgewinn verschafft, kann süchtig machen.

Wichtig ist nur: Die Erfahrung will wiederholt werden! Was man sich anfangs nur gelegentlich „gönnt“, wird zum unbedingten Bedürfnis. Nachteile werden ausgeblendet, ebenso die Bedeutung anderer Beschäftigungen des Alltags. Ab diesem Punkt sprechen wir von Sucht. Neben der psychischen Abhängigkeit gibt es auch eine körperliche Komponente, die in einen fatalen Teufelskreis führt: Durch die physische Gewöhnung des Organismus an den Suchtstoff ist eine immer höhere Dosis erforderlich, um den gewünschten Effekt zu erzielen, bis schließlich der Suchtstoff unerlässlich wird, um wenigstens noch grundsätzlich „normale“ Funktionen zu sichern. Da auch Alkohol als Zellgift wirkt, sind Schädigungen in Gehirn und Leber in einem späten Stadium irreparabel.

### Jede Sucht ist Triebbefriedigung gekoppelt mit Selbstbestrafung

Es ist eine normale und gesunde Reaktion des Organismus, aus einer gefährlichen Situation zu fliehen, wenn er sie nicht aktiv bewältigen kann. Auch psychische Belastungen, die unerträglich werden, stellen eine solche Gefahr dar. Sie schaffen Schmerzen, die betäubt werden wollen. Wer in den Rausch flüchtet, hat durchaus ein Bewusstsein dafür, dass er sich nicht wirklich seinen Problemen stellt, sie nur verdrängt, statt sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Auf der einen Seite steht der Wunsch nach Linderung, nach Wohlbefinden ohne schmerzhaftes Leiden, auf der anderen Seite das Gefühl zu versagen, nicht stark genug zu sein, um mit den eigenen Problemen fertig zu werden.

Es entsteht ein Teufelskreis: im nüchternen Zustand die Einsicht, dass Alkohol schadet und dass andere Lösungen gefunden werden müssten; dann die Frustration über die eigene Schwäche, die Ausweglosigkeit der Situation, die Ohnmacht; als Folge wiederum die Flucht in die Betäubung. Grundlegend wird die Überzeugung verstärkt, sich immer falsch zu verhalten.

Am Ende dieses ständigen inneren Kampfes steht die Resignation, nicht stark genug zu sein, es wieder einmal nicht geschafft zu haben. Das Aufgeben ist wie eine Bestätigung und Erlaubnis, sich der Sucht zu überlassen. Selbstverletzung ist ein zentrales Element fast aller Suchterkrankungen. Die Betroffenen schreiben es ihrer eigenen Unzulänglichkeit zu, ihr Leben nicht zu bewältigen. Die meisten Alkoholabhängigen sehen die unangenehmen Folgen ihrer Exzesse, Übelkeit und Kater, sogar den körperlichen und geistigen Zerfall, als eine Art ausgleichender Strafe an, die sie sich selber zufügen, eine Buße, die sie sich selber auferlegen. Auf eine paradoxe Weise entsteht eine Lust am Leiden. Die Selbstverletzung bewirkt das Gefühl der Reinigung, die das Fehlverhalten ausgleicht. An diesem Punkt entstehen gute Vorsätze, sich nicht wieder „gehen zu lassen“. Jeder Rückfall löst dann wieder das schlechte Gewissen aus, das nach erneuter Bestrafung ruft. Dies ist die Programmierung einer langsam und quälend vollzogenen Selbstzerstörung.

### Warum wird der eine süchtig und der andere nicht?

Der Weg in die Sucht ist meistens schleichend, Gewöhnung führt zu Abhängigkeit. Der Lebenskontext ist für die Ausbildung einer Sucht entscheidend. Immer ist sie der Ausdruck einer tiefen Resignation. Druck und Unzufriedenheit sind nur bis zu einem gewissen Grad eine Herausforderung. Werden die belastenden Erfahrungen zur Dauersituation, erschöpfen sich die Abwehrkräfte des Einzelnen. Fehlende soziale Bindungen erschweren die Auseinander-



setzung mit der eigenen Situation. Der Alkohol ist hier eine besondere Falle, da er anfangs verspricht, soziale Kontakte zu erleichtern. Der Wunsch, von den anderen akzeptiert zu werden oder den Anschluss an die Gruppe/Clique nicht zu verlieren, bewirkt die Ausblendung der Gefahren. Das eigene Verhalten wird verharmlost.

*Florian sucht Zerstreuung und Ablenkung. Niko und Marco sind unkompliziert, da muss er nicht reden, sich nicht auseinandersetzen. „Ich will Spaß.“ Je öfter er sich mit ihnen trifft, desto mehr verliert er den Kontakt zu Hannah, die mehr von einer Freundschaft erwartet. Er redet sich ein, Alkoholiker seien nur die, die „harte Sachen“ trinken. „Ich hab das im Griff.“*

Ausgrenzung, Diskriminierung, Mobbing, Ablehnung, ständiger Streit können das Leben unerträglich machen. Wenn sich der Betroffene abkapselt, sei es, um sich zu entziehen, oder weil er sich nicht zugehörig fühlt, schwächt ihn die Einsamkeit zusätzlich. Zu einem konsequenten Mobbing gehört z. B., das Opfer zu isolieren. Der Einzelne weiß, dass er kämpfen müsste, fühlt sich aber allein gelassen und machtlos und wird so bald von seiner Angst zermürbt. Oft stellt sich dann die Vermutung ein, die Angriffe seien vielleicht doch nicht unberechtigt; das Opfer gibt sich selber die Schuld an seiner misslichen Lage.

*Florian fühlt sich allein gelassen. „Du hast doch eh nie Zeit!“ Er vermisst seine Eltern, vor allem seine Mutter. Er deutet ihren Zeitmangel als Desinteresse, fühlt sich abgeschoben. Die Erziehung zur Selbstständigkeit empfindet er als Vorwand seiner Eltern, sich nicht mehr um ihn kümmern zu müssen. „Es liegt an mir. Ich bin ein ganz blöder Sohn.“*

Arbeitslosigkeit, Armut, soziale Isolation sind Faktoren, die als lähmend und unabänderlich empfunden werden, wenn der Einzelne keine Einflussmöglichkeiten auf deren Entstehung und Veränderung sieht. Orientierungslosigkeit und Ohnmacht zerstören die Selbstwahrnehmung.

*Florian hat keine materiellen Probleme; er wünscht sich Halt und Anleitung. Er hasst seine Lebenssituation, ist aber nicht in der Lage, sie zu verändern. Er wünscht sich einen beschützenden, rettenden Vater, der mit einem autoritären „Nein“ zur rechten Zeit seinen Untergang hätte verhindern können. „Das bringt man selbst nicht.“*

Gefahr und Angst lösen Aggressionen aus, die eigentlich körperlich umgesetzt werden müssten, im Ernstfall hieße das: zuschlagen. Diesem Impuls kann (und sollte natürlich) nicht immer nachgegeben werden. Aber ob es nun bessere Einsicht, die Übermacht des Gegners oder die gute Erziehung ist, die Gewaltanwendung verhindert, die erlebte

Wut findet keinen Ausgang. Ohne die Möglichkeit, sich verständlich zu machen, sich vielleicht einfach mal bei jemandem auszusprechen oder auszuweinen, wird ständige Selbstkontrolle zur Last. Ein Mangel an sozialen Kontakten oder das Gefühl, unverstanden zu sein, kann den Drang begünstigen, diese Last im Rausch aufzulösen und sich wenigstens zeitweilig von ihr zu befreien. Die Hemmschwelle zur Gewalt wird dann deutlich herabgesetzt, ihr Ausbruch wird als Befreiung und sogar als Lust empfunden. Das anschließende schlechte Gewissen schützt nicht vor Wiederholung.

*Florian nimmt durchaus wahr, dass das Trinken ihn verändert. Er schreibt seine zunehmende Verelendung seinen inneren Problemen zu, er schwankt zwischen Schuldzuweisungen und Selbstmitleid. Er kapselt sich ab. „Ich könnte schreien. Aber ich trinke.“ Die Gesprächsversuche seiner Eltern empfindet er als Störung und Angriff, er reagiert verletzend, was ihm sofort selber leidtut. Dennoch ist er nicht in der Lage, sich ihnen anzuvertrauen. Er verliert zunehmend den Kontakt zu seinen Gefühlen.*

Vergangene verletzende Erfahrungen, Demütigungen, Verluste, die als Schmerz und Trauer fortwirken, haben starken Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und führen nicht selten zu einem depressiven Grundempfinden, in dem sich der Einzelne selber nichts mehr zutraut. Die tiefer liegenden Gründe sind den meisten nicht bewusst, können so auch nicht aktiv bearbeitet werden. Zudem reagieren Kinder und Jugendliche auf dramatische Erlebnisse, wie z. B. die Scheidung der Eltern, mit dem diffusen Empfinden, selber an den für sie unverständlichen Vorgängen schuld zu sein. Dies kann sich zu einem Trauma entwickeln, das lebenslang ihr Selbstvertrauen und ihre Bindungsfähigkeit erschwert. Die Selbstwahrnehmung wird zersplittert.

*Florian benutzt den Rausch, um sich selber wieder zu spüren. Er fühlt sich zerrissen und kommt mit seinen widersprüchlichen Gefühlen (Tod seines Opas, Scheidung der Eltern, „Heile-Welt-Verlust“) nicht klar. Auch kognitiv hat er keine Möglichkeit, das Erlebte zu verarbeiten.*

Die Leere ist nicht so sehr eine Beschreibung der äußeren Umstände, sondern eher Ausdruck des inneren Empfindens, das der Überforderung nicht gewachsen ist. Ein Selbstschutzmechanismus schaltet Schmerz und Verzweiflung aus, eine lähmende Gleichgültigkeit stellt sich ein.

*Florian setzt das Bier gezielt ein, die Anlässe häufen sich. Aus Entspannungsbier wird Bier gegen Schmerz, Scham und Sehnsucht. Obwohl er nur noch mit sich selber beschäftigt ist, stumpfen seine Gefühle immer mehr ab. „Mir doch egal!“*

Es gibt keinen „garantierten“ Weg in die Abhängigkeit. Wenn jedoch die beschriebenen Faktoren lebensbestimmend werden und der Alkohol regelmäßig als „Gegenmittel“ eingesetzt wird, ist der Weg bereitet. Für Kinder und Jugendliche ist die Gefährdung besonders groß, da sie mangels Erfahrungen ihre Situation nicht richtig einschätzen können. Hinzu kommen die Verunsicherungen der Pubertät, viele schwanken zwischen Selbstüberschätzung und depressivem Selbsthass. Sie brauchen Gesprächspartner, mit denen sie vertrauensvoll sprechen können, die aufmerksam sind, um rechtzeitig helfen zu können.

### Der Ausweg

Eine Auszeit wäre notwendig, um sich der Situation bewusst zu werden, um sich zu sammeln und die persönliche Lage objektiv einzuschätzen. Stattdessen bestimmt nur noch der Gedanke an die Alkoholbeschaffung das Leben. Selbstvorwürfe führen immer tiefer in Einsamkeit und Resignation. Der Kampf, den Kreislauf aus schlechtem Gewissen, Bewältigung des Alltags, Bemühen um das rechte Maß und dem sich anschließenden Rückfall zu durchbrechen, wird aussichtslos.

Der Wendepunkt ist sowohl das Eingeständnis des eigenen Zustands als auch das der Hilfsbedürftigkeit. Dieser Punkt wird meist erst am Abgrund der Selbstzerstörung erreicht. Vernunftentscheidungen werden anfangs durch Fehleinschätzung, Verharmlosung, oft auch Scham ausgeschaltet, später scheinen sie einfach unmöglich angesichts der Forderungen der Sucht.

Für Eltern und Freunde ist es schwer zu ertragen, dass ein Eingreifen und Belehren von außen nicht möglich sind. Dennoch sind emotionale Bezüge, die Halt anbieten, eine entscheidende Hilfe.

Auch für das Gelingen des Entzuges ist die individuelle Konstitution, die körperliche und seelische Verfassung, ausschlaggebend. Das soziale Umfeld spielt eine entscheidende Rolle, eine Traumatherapie ist unerlässlich.

Sucht verändert das Gehirn, Entzug heißt auch: umlernen. Der Prozess der Heilung ist langwierig und quälend, auch über die körperliche Entgiftung hinaus, denn es ist nicht so, dass ein Umdenken sofort einsetzt. Es müssen neue Erfahrungen gemacht und neue Verhaltensweisen erlernt werden, um die eigenen Fähigkeiten und Grenzen sinnvoll auszuloten.

*Florian schildert seine Erlebnisse in der Therapieklinte eindrucksvoll. Dies soll nicht einfach abschrecken, sondern veranschaulichen, dass nach dem ersten Schritt noch ein langer Weg liegt. Florian wehrt sich und verhält sich noch feindseliger als zuvor. Es ist für ihn wie ein langsames Aufwachen, bis er sich selber wieder wahrnehmen kann. „Endlich leben!“*

### Prävention

Aufklärende Informationen und konkrete Warnungen vor Suchtgefahren, speziell Alkoholabhängigkeit, sind unerlässlich.

*Da die Suchtprävention zum Curriculum der Mittelstufe gehört, sind allgemeine Informationen als Materialien für den Unterricht in Schulen ausreichend und aktuell vorhanden. Ein Selbsttest zum eigenen Alkoholkonsum, eine Liste der Alkoholfolgen (Wirkung und Schäden) und „Regeln zum Umgang mit Alkohol“ finden Sie im Anhang des Buches.*

Ebenso wichtig wie sachliche Aufklärung ist es, das Selbstvertrauen schon der Kinder zu stärken, ihre Wahrnehmung für sich selber zu schärfen. Nur so können sie sich aktiv eventuellen Problemen stellen und Verlockungen widerstehen. Kinder, die in ihrem Umfeld Zuwendung, Aufmerksamkeit und Akzeptanz erleben, sind deutlich besser vor Suchtgefahr geschützt.

Kinder und Jugendliche müssen wissen, an wen sie sich vertrauensvoll wenden können, wenn die Probleme ihres Alltags sie überfordern. Dies sollten an erster Stelle die Eltern sein, aber gerade in der Pubertät findet hier eine meist nicht konfliktfreie Ablösung statt. Ein Lehrer kann eine wichtige Bezugsperson sein, wenn der Schüler das Gefühl hat, von ihm grundsätzlich akzeptiert und gehört zu werden. Kinder und Jugendliche lernen vor allem in Beziehungen zu sorgenden Erwachsenen, die ihnen Halt geben, sich ihres eigenen Potenzials bewusst zu werden. Kinder aus Familien, in denen die Eltern selber nicht gelernt haben, wie sie Freizeit mit Kindern gestalten können, brauchen Anleitung und Angebote. Das Ziel dabei ist es, verschiedene Leistungsbereiche auszuloten und für sich zu erschließen, damit Selbstvertrauen eine Grundlage hat. Vielfach kommt dem Sport hier eine wichtige Bedeutung zu.

Lehrer sind oft die Ersten, die eine Veränderung im Verhalten beobachten. Es ist wichtig, erste Signale nicht zu ignorieren. Plötzlicher und deutlicher Rückgang der schulischen Leistungen, auffällig häufiges Fehlen, auch ungewohnte Aggressivität oder Abkapselung sind Anzeichen, die angesprochen werden sollten. Ein Kind, das lernt, sich aktiv und sicher in seinem Umfeld zu artikulieren, wird sich besser vor dem „falschen Freund“ Alkohol schützen können.

*„Der Schwachpunkt in meinem Leben: Hilfe holen. Sollte Pflichtfach werden: Hilfeholen.“*

### Literatur:

- Amendt, Günter:** No Drugs No Future. Drogen im Zeitalter der Globalisierung, Hamburg (Europa Verlag) 2003
- Besser, Lutz Ulrich:** Psychotraumata, Gehirn und Suchtentwicklung, in: Christoph Möller (Hg.), Drogenmissbrauch im Jugendalter. Ursachen und Auswirkungen, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht) 2006, 122–165
- Doubek, Katja:** Ich bin doch keine Flasche! Wenn Jugendliche zu viel trinken, München (Kösel) 1999
- Hurrelmann, Klaus, Bründel, Heidrun:** Drogengebrauch Drogenmissbrauch, Darmstadt (Wissenschaftliche Buchgesellschaft) 1997
- Knapp, Rudolf (Hg.):** Vorbeugung gegenüber Suchtgefahren. Aufgaben von Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung in Kindes- und Jugendalter, Berlin (Luchterhand) 1996
- Möller, Christoph (Hg.):** Drogenmissbrauch im Jugendalter. Ursachen und Auswirkungen, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht) 2006
- Möller, Christoph:** Jugend sucht. Ehemals Drogenabhängige berichten, Esslingen 2003
- Peukert, Ursula:** Interaktive Kompetenz und Identität, Düsseldorf 1979
- Redl, Fritz:** Erziehung schwieriger Kinder. Beiträge zu einer psychotherapeutisch orientierten Pädagogik, München 1987
- Röhm, Hartwig:** Kindliche Aggressivität, Frankfurt a. M. 1983

### Materialsammlungen:

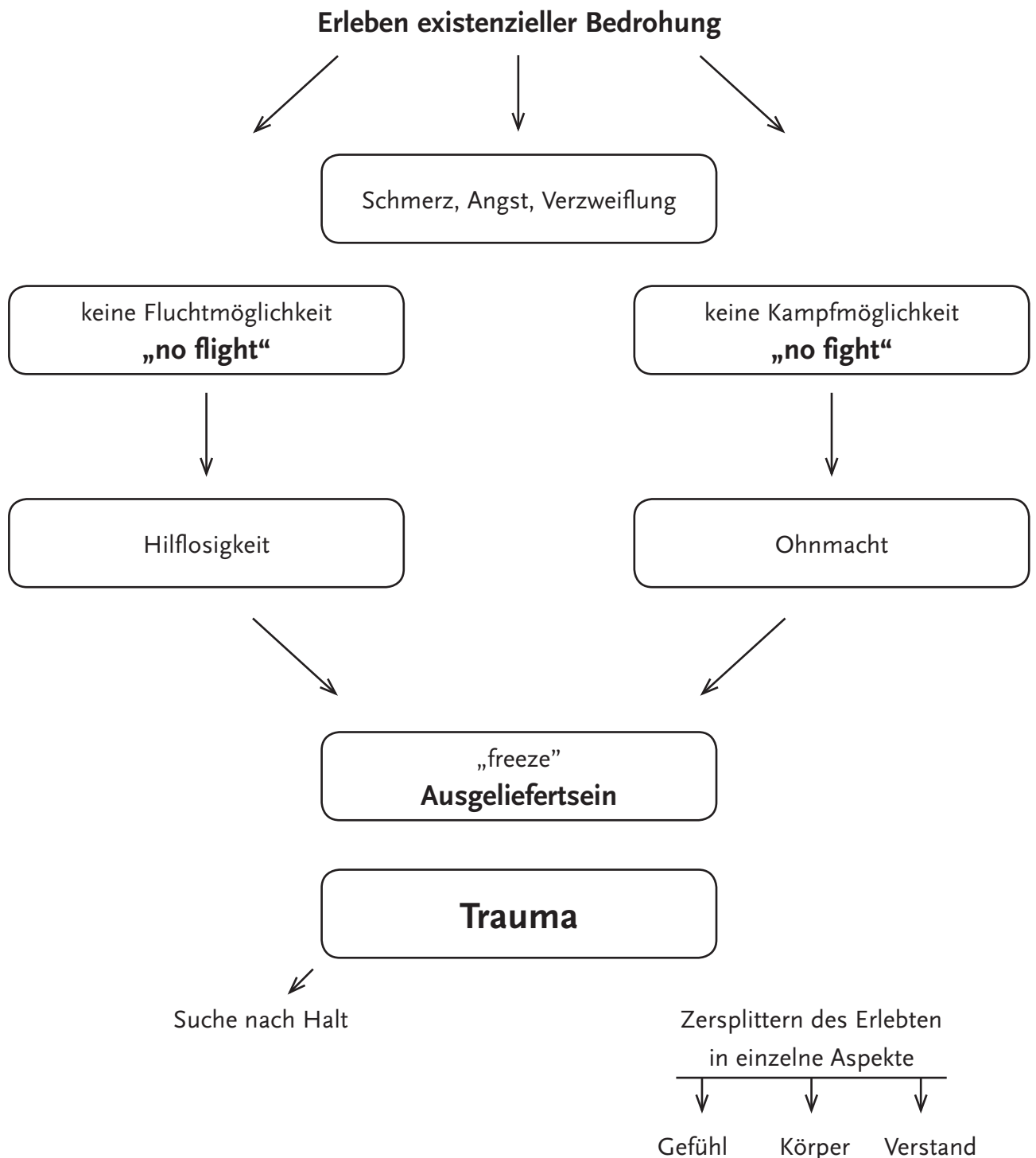
- Alkohol.** Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5–10. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Gesundheit und Schule als PDF-Dokument: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- Alkoholkonsum** der Jugendlichen in Deutschland 2004 bis 2007. Ergebnisse der Repräsentativbefragungen der BZgA, Bundesministerium für Gesundheit [www.bmg.bund.de/](http://www.bmg.bund.de/)
- Lerntipp-Sammlung** zum Thema Drogen [www.lerntipp-sammlung.de/Drogen.html](http://www.lerntipp-sammlung.de/Drogen.html)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,** Referat 2–25, Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: 0221 8992-307, Fax: 0221 8992-300, [www.bzga.de/studien](http://www.bzga.de/studien)

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Entstehung eines Traumas:

**Situationen des Ausgeliefertseins** führen zu einer Überforderung der normalen Bewältigungsstrategien. Das Gehirn löst eine Selbstschutzreaktion aus: Denken, Fühlen und Handlungsfähigkeit werden gedämpft. Die einzelnen Erlebensaspekte werden nicht mehr miteinander verbunden, sondern separat gespeichert. Das Geschehen kann nicht mehr einheitlich wahrgenommen werden. Der Betroffene empfindet und beurteilt sich und die Situation anders als andere.





## Bis ans Limit

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### XXXXXXXXXXXX

Nach Einführung der Sondersteuer auf **spirituosenhaltige Alcopops** ist die Häufigkeit des monatlichen Konsums dieser Getränke innerhalb eines Jahres deutlich zurückgegangen. Im Jahr 2004, also vor Einführung der Sondersteuer, trinken insgesamt 28 % der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren monatlich mindestens ein Mal spirituosenhaltige Alcopops. Im Jahr 2005 beträgt der entsprechende Anteil nach Einführung der Sondersteuer nur noch 16 %. In den folgenden beiden Jahren verringert sich die Konsumhäufigkeit weiter und 2007 trinken nur noch 10 % der Jugendlichen monatlich spirituosenhaltige Alcopops. Gleichzeitig trinken immer mehr Jugendlichen, bezogen auf das Jahr vor der jeweiligen Befragung, gar keine Alcopops. Während 2004 nur etwa jeder zweite Jugendliche im letzten Jahr nie Alcopops getrunken hat, trifft dies im Jahr 2007 auf drei von vier Jugendlichen zu.

<b>Häufigkeit des Konsums spirituosenhaltiger Alcopops im letzten Jahr (in Prozent)</b>									
	Gesamt			12 bis 15 Jahre			16 bis 17 Jahre		
	2004	2005	2007	2004	2005	2007	2004	2005	2007
<b>Gesamt</b>									
mind. 1 x/Monat	28	16	10	20	10	6	46	26	18
Seltener	21	24	16	17	18	9	28	35	28
Nie	51	61	74	63	71	85	26	40	54

Die Statistik zeigt an, dass staatliche Eingriffe im Einzelfall Wirkung zeigen, aber keinen Einfluss auf den Alkoholkonsum insgesamt haben. Zum Vergleich:

<b>Häufigkeit des Alkoholkonsums im letzten Jahr (in Prozent)</b>									
	Gesamt			12 bis 15 Jahre			16 bis 17 Jahre		
	2004	2005	2007	2004	2005	2007	2004	2005	2007
<b>Männlich</b>									
mind. 1 x/Woche	26	23	27	12	9	12	55	49	54
mind. 1 x/Monat	29	25	24	26	21	21	35	35	31
Seltener	21	20	22	28	26	29	7	9	10
Nie	25	32	27	35	44	38	3	7	6
<b>Weiblich</b>									
mind. 1 x/Woche	16	14	16	9	7	8	32	29	31
mind. 1 x/Monat	32	31	31	27	23	22	44	46	45
Seltener	27	26	28	32	31	33	19	16	17
Nie	24	29	26	33	39	36	6	8	6
<b>Gesamt</b>									
mind. 1 x/Woche	21	19	22	10	8	10	44	39	43
mind. 1 x/Monat	30	28	27	26	22	22	39	40	38
Seltener	24	23	25	30	28	31	13	13	13
Nie	24	30	26	34	42	37	5	8	6

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### Leitfragen für Unterrichtsgespräche

Florian hat mehrere „Biersorten“:

Entspannungsbier, Einsamkeitsbier, Feierabendbier, Bier gegen Schmerz.

Was meint er damit?

Wie fühlt er sich, wenn er trinkt?

Warum sagt er: „Alkis, das sind doch die anderen“?

Warum trifft sich Florian mit Nico und Marco, obwohl er sie eigentlich gar nicht mag?

Wie verändert sich sein Verhalten in der Schule?

Wie verändert sich seine Beziehung zu Hannah/zu seinem Vater?

Warum trinkt er immer wieder, obwohl er merkt, dass es ihm nicht guttut?

Was erwartet Hannah von Florian?

Meint ihr, sein Vater hätte etwas anders machen sollen, als er sieht, dass Florian trinkt?

Warum erkennt Florian nicht, dass seine Mutter sich Sorgen um ihn macht?

Was wünscht sich Florian von seinen Eltern?

Meint ihr, alles wäre ganz anders gekommen, wenn Florians Opa noch lebte? Warum?

Wie kann Herr Liebich Florian helfen?

Wie geht es Florian in der Klinik?

Was beeindruckt ihn an Sanny?

Warum will er sich zuerst von niemandem helfen lassen?

Wie kommt es dazu, dass Florian seine Meinung ändert?

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Leitfragen für Unterrichtsgespräche · Fortsetzung

Florian sagt: „Ich könnte schreien. Aber ich trinke.“ Welche Ereignisse in Florians Leben lösen in ihm Wut und Leere aus?

---

---

---

---

---

Von wem hätte Florian gerne Aufmerksamkeit und Hilfe?

---

---

---

Hast du auch schon solche Situationen erlebt?

---

---

---

---

---

Mit wem würdest du über Probleme reden?

---

---

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Leitfragen für Unterrichtsgespräche · Fortsetzung

Herr Liebich lässt nicht locker. Er macht Florian keine Vorwürfe, trotzdem treffen seine Worte Florian sehr. Was bewirken die Gespräche mit Herrn Liebich bei Florian?

---

---

---

---

---

---

---

Wie soll sich deiner Meinung nach ein Lehrer verhalten, wenn er von Alkoholproblemen eines Schülers erfährt?

---

---

---

---

---

---

---

Florian sagt: „Der Schwachpunkt in meinem Leben: Hilfe holen. Sollte Pflichtfach werden: Hilfeholen.“ An wen würdest du dich wenden?

---

---

---

---

---

---

---

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Leitfragen für Unterrichtsgespräche · Fortsetzung

Alkohol ist für Kinder verboten, weil es ihrer Gesundheit schadet. Meinst du, dass dieses Verbot erst recht zum Trinken verleitet? Kennst du so einen Fall?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein Jugendlicher sagt: „Ich frage mich, warum überhaupt Alkohol getrunken wird ... Wer zum Geier kam auf die Idee, halb vergammeltes Zeug zu trinken? Und warum hört es nicht auf? Wenn man ehrlich ist, hat es beim ersten Mal doch nicht wirklich geschmeckt ... Aber es war cool, weil es verboten war (zumindest in meinem Alter damals). Ich könnte mir denken, wäre Alkohol für Jugendliche/ Kinder nicht verboten, wäre der Reiz, anzufangen, wesentlich geringer. Wenn ein 11- bis 14-Jähriger einmal so richtig vom Alkohol gekotzt hat und ihm dann keiner erzählt, das sei cool gewesen, kommt er auf den Trichter bestimmt nicht von selbst! Es ist schade, dass man komisch angeguckt wird, wenn man keinen Alkohol trinken möchte ... DAS ist doch eigentlich das Normale ... Trotzdem werd ich am Wochenende wieder losziehen und mir die Kante geben ;o) ... In diesem Sinne ... PROST! :o)“  
Was hältst du davon?

---

---

---

---

---

---



Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

### Leitfragen für Unterrichtsgespräche · Fortsetzung

Jugendliche wurden zu ihrer Meinung zu Alkohol und zum Trinken befragt.

Was hältst du von diesen Aussagen?

*„Alkohol sollte ab 14 Jahren frei erhältlich sein. Jeder sollte selbst wissen, was er verträgt. Es gibt Kerle, die nach einem Sixpack kotzen, denen sollte man alles verbieten.“*

*„Ich kann auch mal auf den Putz hauen, aber ich kann mich beherrschen. Ich trinke nur zu Anlässen und brauche den Alkohol nicht unbedingt. Ich kann es abschätzen.“*

*„Gestern Abend habe ich einen Freund getroffen, der nur völlig betrunken in der Ecke lag. Da ist mir aufgefallen, dass ich ihn kaum jemals nüchtern angetroffen habe, wenn auch noch nie in diesem Zustand. Das hat mir sehr zu denken gegeben, denn er ist erst 16!!!“*

*„Ich finde, man merkt oft gar nicht mehr, welches Trinkverhalten eigentlich noch normal ist. Das fängt doch wirklich schon auf den kleinen Fetten an. Ich habe einige Freunde, für die ist es am wichtigsten, ob denn auch genug Bier da ist. Denn eine Fete ‚ohne‘ wäre ja ein Kindergeburtstag.“*

*„Ich bin eigentlich gegen das Trinken von Alkohol, weil man sich dann nicht mehr so benimmt, wie man wirklich ist, und es eben auch schnell zur Sucht wird, obwohl man es gar nicht merkt. Darum trinke ich, wenn es geht, nur alkoholfreies Bier!“*

*„Mein Vater ist Alkoholiker. Er war zehn Jahre trocken und ist jetzt rückfällig geworden. Meine kleine Schwester und ich haben eine Aversion gegen Alkohol entwickelt. Alkohol als Droge wird einfach unterschätzt und ich hasse Menschen, die sich ständig besaufen. Besoffene Menschen sind pervers und eklig!“*

*„Ich bin 15 – als mein Vater letztes Jahr starb, fing ich langsam an, täglich zu trinken. Meist bin ich jeden Tag mindestens angetrunken. Meine Mutter kommt erst spät nach Hause, sodass sie das nicht mitbekommt. Ich finde, man sollte bei jeder Flasche Alkohol den Ausweis verlangen, denn ich bekomme mit 15 überall Alkohol.“*

*„Ich finde es verdammt ätzend, dass es bloß noch so wenige Partys gibt, wo Alkohol NICHT unbedingt ein MUSS ist!!!“*

**Brigitte Kolloch**, 1975 im westfälischen Soest geboren, hat schon als Kind gerne Geschichten erzählt und aufgeschrieben. Nach dem Abitur machte sie eine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester und arbeitet heute auf einer Intensivstation für Frühgeborene. Sie hat nie aufgehört zu schreiben und vor ein paar Jahren ist ihr erstes Buch erschienen. Neben Arbeit und Schreiben malt sie gerne Ölbilder oder geht ins Fußballstadion.

**Elisabeth Zöller**, geboren 1945, träumte schon als Kind davon, „später“ zu schreiben. Zunächst wollte sie in einem anderen Beruf arbeiten, um vieles „im Kopf zu sammeln“. Sie studierte Deutsch, Französisch, Kunstgeschichte und Pädagogik in München, Lausanne und Münster. Mit dem Schreiben begann sie 1989 nach 20 Jahren als Lehrerin an verschiedenen Gymnasien. Heute hat sie ca. 50 Bücher geschrieben: schwere, leichte, reflexive und die mit dem Augenzwinkern ... Ihre Bücher wurden in verschiedene Sprachen übersetzt und wurden mit vielen Preisen ausgezeichnet. 2007 erhielt sie für ihr Engagement gegen Gewalt das Bundesverdienstkreuz.

© Eika Klopp Verlag GmbH

Poppenbüttler Chaussee 53

22397 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten

Erarbeitet von Christine Hagemann

Reihen- und Innengestaltung: Behrend & Buchholz, Hamburg

[www.erika-klopp.de](http://www.erika-klopp.de)