

## 4.6: ALKOHOL, TABAK, DROGEN

### METHODE 16: GRUPPENDRUCK ÜBUNG

#### Kurzbeschreibung

Inszenierung einer alltäglichen Situation im Umgang mit Alkohol und den darauf wirkenden Gruppendruck.

#### Dauer

ca. 30 Minuten

#### Materialien

keine

#### Ablauf

Ein\*e Schüler\*in wird ausgewählt, nichts zu trinken. Zwei ausgewählte Beobachter\*innen dürfen an dem folgenden Geschehen nicht aktiv teilnehmen. Die übrige Klasse stellt die Clique dar, die die\*den Nichttrinker\*in (NT) zum Trinken bewegen soll. Die\*der NT darf sich eine Person als Joker aussuchen, die\*der ihr\*ihm den Rücken stärkt (hinter ihm steht und ihm gut zuredet).

- Alle anderen stellen sich um die\*den NT auf und reden mit folgenden Sätzen heftig auf ihn ein: „Na komm schon, mach mit!“ „Sei kein Spielverderber!“ „Stell Dich nicht so an!“ „Willst Du dazugehören oder nicht?“
- Fünf Minuten laufen lassen
- Auswertung im Plenum extrem wichtig:
  1. Bedrängter NT wird befragt
  2. Die Clique
  3. Die Beobachter\*innen (was ist ihnen aufgefallen?)

Transfer schaffen zu realistischen Situationen: Wie könnte diese Situation in der Realität aussehen? Bei welchen Themen (z. B. Alkohol, Rauchen, Sex) erlebt man diesen Druck von außen?

Wie geht's mir, wenn ich die\*der einzige bin, die\*der nichts konsumiert, selbst wenn die anderen keinen Druck machen?

#### Ziel der Methode

Bei diesem Rollenspiel soll die Problematik dargestellt werden, wie schwer es ist, sich in unserer (Trink-) Gesellschaft abzugrenzen. Der Zustand des „Trinkens“ wird i.d.R. als Standardmaß für eine gute Party gesehen. Die Gefühle der Bedrängnis sollen internalisiert und reflektiert werden, sodass man in einer späteren (realen) Situation besser damit umgehen kann. Es wird klar, dass das Umfeld und Freunde großen Einfluss auf die eigene Wertetreue haben.

### METHODE 17: STOP`N GO

#### Kurzbeschreibung

Eine kurze Konzentrationsübung (auch zur Auflockerung), bei der es wichtig ist, bei sich zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen.

#### Dauer

10 Minuten

#### Materialien

Keine

#### Ablauf

Die Schüler\*innen laufen frei im Kreis herum, jeder für sich, zielgerichtet, aber nicht im Kreis: gemeinsames Tempo finden! Dann werden die Bedingungen bekannt gegeben: Wenn die anleitende Person „Stop“ ruft, bedeutet das „weitergehen“ bei „Go“ stehenbleiben, bei „Jump“ klatschen und bei „Clap“ springen.

#### Ziel der Methode

Koordiniertes Handeln und das Ausbrechen aus Gewohnheitsmustern wird gefördert. Man bemerkt, wie abhängig man sich von anderen macht, wie oft man sich auf andere konzentriert und sich selbst an gewohnten Abläufen und Anweisungen orientiert.