

Klar bleiben

Vorstellung in der Klasse

Einführung

Ich möchte euch einen Wettbewerb vorstellen, der extra für Klassen ab Stufe 9 entwickelt wurde. Es gibt sogar Geldpreise zu gewinnen. Der Hauptgewinn sind 1.000 Euro für die Klassenkasse. Worum geht's? Der Wettbewerb heißt **klar bleiben** und ist eine „Challenge“ zum Thema Alkoholverzicht. 6 Wochen lang sollt ihr als Klasse „klar bleiben“ und euren eigenen Umgang mit dem Thema Alkohol beobachten.

”

Warum trinken Jugendliche Alkohol?

Wenn wir in der Schule über das Thema Alkohol sprechen, geht es oft um die negativen Seiten, die der Konsum mit sich bringen kann. Eigentlich merkwürdig, denn viele Jugendliche und Erwachsene trinken ja Alkohol. Da muss es ja auch noch eine andere Seite geben. Lasst uns doch mal sammeln, was ihr oder andere in eurem Alter am Alkohol toll finden könnten. Was denkt ihr?

”

Sammeln Sie mündlich die Antworten der Schülerinnen und Schüler. Fragen Sie ggf. nach, wenn es Verständnisfragen gibt, aber werten Sie die Antworten bitte nicht, sondern lassen Sie sie als subjektives Erleben kommentarlos stehen.

Mögliche Antworten wären beispielweise: Spaß haben wollen, locker werden, Probleme vergessen, neugierig sein, Rausch, Kick, ...

Warum es cool sein kann, auf Alkohol zu verzichten

Im Großen und Ganzen trinken junge Menschen übrigens aus den gleichen Gründen, aus denen auch Ältere trinken. Jetzt schauen wir uns mal die andere Seite an, was sind die negativen Seiten des Alkohols? Was habt ihr oder Freunde von euch vielleicht schon mal erlebt, von dem ihr sagt, das soll mir möglichst nicht passieren?

”

Sammeln Sie erneut die Antworten.

Mögliche Antworten wären z. B. Filmriss, Kontrollverlust, Peinlichkeiten, Unfälle, Gewalt, Streit, Alkoholvergiftung, ...

Schutzfaktoren benennen/Selbstwirksamkeit

Gut, vielen Dank. Und was könnt ihr konkret tun, um euch vor diesen negativen Seiten zu schützen?

”

In den meisten Fällen werden die Schülerinnen und Schüler von selbst auf die Antworten kommen:

„Gar keinen Alkohol trinken.“ (= Abstinenz) oder „Nicht zu viel Alkohol trinken.“. Wenn nicht, können Sie die Antworten auch vorgeben.

Entscheidungsanbahnung

Ein Teil der Jugendlichen in Deutschland lebt (nahezu) alkoholabstinent, z. B. aus religiösen Gründen oder um sportlich fit zu bleiben. Der andere Teil hingegen entscheidet sich für ein Leben, in dem Alkohol eine mehr oder weniger große Rolle spielt. Die meisten der genannten Dinge, die ihr für euer Leben möglichst vermeiden möchtet, passieren durch das Trinken von großer Mengen Alkohol in kurzer Zeit, wie z. B. beim „Vorglühen“ vor Partys. Alkohol ist auch riskant, wenn er mit verantwortungsvollen Situationen verbunden wird, z. B. im Straßenverkehr oder im Bereich der Sexualität. Ganz ohne Risiko ist Alkohol trinken übrigens nie.

Und jetzt kommt die „Challenge“: Meint ihr, dass es 90 Prozent der Klasse schaffen, für 6 Wochen „klar zu bleiben“?. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Alle Schülerinnen und Schüler verzichten 6 Wochen lang komplett auf Alkohol.
2. Jede Schülerin und jeder Schüler verzichtet für 6 Wochen, kann aber selbst festlegen, ob es ein kompletter Alkoholverzicht sein soll oder ein Verzicht auf besonders riskantes Trinken wie z. B. Rauschtrinken.

Was denkt ihr? Habt ihr Lust, dieses Selbstexperiment auszuprobieren? Wenn ihr es schafft, 6 Wochen „klar zu bleiben“, habt ihr die Chance auf 1.000 Euro oder andere Geldpreise. Habt ihr noch Fragen? Ansonsten stimmen wir jetzt ab, ob ihr an dem Wettbewerb teilnehmen möchtet und besprechen, für welche **klar bleiben** – Challenge ich euch anmelden soll.

”

