

3. Baukasten für die Jahrgangsstufen 5 bis 7

3.1 Baustein 1 „Suchtmittel“

3.1.1 Begriffe verstehen: „MEDIKAMENTE“

ZIELFORMULIERUNG:

VERSTEHEN DES DROGENBEGRIFFS
AM BEISPIEL DER STOFFGRUPPE „MEDIKAMENTE“
IN DER ALLTÄGLICHEN ANWENDUNG UND NUT-
ZUNG

MOTIVATION DER KLASSE



- ⇒ ZUGANG ÜBER BEFINDLICHKEITSSTÖRUNGEN
IM KINDES- JUGENDALTER
- ⇒ THEMATISIERUNG VON UNWOHLSEINZUSTÄN-
DEN WIE KOPFSCHMERZ, MAGENSCHMERZ,
VERDAUUNGSSTÖRUNGEN
- ⇒ WUNSCHVORSTELLUNGEN UND FRUSTRATION

ÜBERSICHT

Eingangsphase		Durchführungsphase		Auswertungsphase	
Inhalte	Methoden	Inhalte	Methoden	Inhalte	Methoden
Themen-, Situations- Sammlung	Suchtsack Brainstorming Unterrichtsgespräch, Gruppendiskussion	thematische Sortierung, Verstehen des Drogenbegriffes; Unterscheidung somatischer/ psychischer Indikationen bei Nutzung von Medikamenten Funktionen von Drogenkonsum	Interaktion, Fantasiereise, Collage Kleingruppenarbeit, Paararbeit Rollenspiel Arbeitsblätter	Rückbezüge herstellen zu Drogen- definition Reflexion der Anwendungsmöglichkeiten der Medikamente	Präsentation der Ergebnisse auf Plakat Einzelarbeit → Erstellen einer „Arzneimittel- landkarte“

Eingangsphase:

1. Schritt:

Der Einstieg in diese Unterrichtseinheit erfolgt für die Klasse über die Bearbeitung der „Körperlandkarte“ S. 32. Den entsprechenden Fragen werden jeweils in der Landkarte entsprechende Bereiche zugeordnet. Dabei soll zunächst allgemein darüber nachgedacht werden, wie mit Befindlichkeiten, Störungen und Gefühlen überhaupt umgegangen wird.

Die „Landkarte“ kann auch von den Schülern als Umriss auf eine Tapete gezeichnet werden.

In Paararbeit können dann jeweils zwei aus der Gruppe ihre Bereiche entsprechend markieren.

Wo spüre ich etwas, wenn es mir gut geht ?

Wo spüre ich etwas, wenn es mir schlecht geht ?

An welchen Stellen der „Landkarte“ könnte ich Gefühle oder Befindlichkeiten markieren (Kopf, Magen, Bauch, Schulterbereiche, etc.) ?

An welchem Teil meines Körpers merke ich zuerst Störungen oder Schmerzen ?

2. Schritt:

Ein „Suchtsack“ mit den für das Alter typischen Materialien wird vorbereitet (siehe Liste). Man benutzt entweder einen alten kleinen Jutesack oder man nimmt einen Einkaufsbeutel aus Leinen. Als Sitzform hat sich der Stuhlkreis bewährt.

Das Spiel wird wie folgt durchgeführt:

- Die Gegenstände werden blind reihum von den Schülerinnen und Schülern aus dem Sack geholt.
- Der Gegenstand wird allen gezeigt.
- Es wird gesagt, welche Spiel- oder Konsummöglichkeiten es mit diesem Gegenstand gibt.
- Der Schüler sagt, ob er diesen Gegenstand kennt und selbst schon einmal benutzt/konsumiert hat.
- Danach beschreibt sie/er, wie man mit diesem Gegenstand sinnvoll oder nicht sinnvoll umgehen kann.
- Anschließend können Mitschüler entsprechende Ergänzungen und Kommentare abgeben.
- Ergänzend besteht die Möglichkeit, Auswirkungen des Gegenstandes in der Körperlandkarte zuzuordnen.

Mit diesem Schritt wird deutlich, wie alltäglich wir mit vielen Dingen und Gegenständen umgehen, um uns von Störungen und Unwohlseinszuständen abzulenken.

Hinweis:

Das „einfache“ Benutzen oder Konsumieren der Gegenstände an sich ist unproblematisch. Die Unterrichtseinheit zielt hier darauf ab Ersatzfunktion und/oder maßlosen Konsum zu thematisieren.

Die Schüler/innen erkennen, dass dies zunächst auch wirklich hilft. Doch nach Ende der jeweiligen „Konsumphase“ des Gegenstandes kann das störende Gefühl oder Unwohlsein wiederkommen.

Wie gehe ich dann weiter damit um ?

Liste für den Suchtsack:

Süßigkeiten (Verpackungen)
Playstation/Nintendo/PC-Spiele Hüllen
Videokassette
Fernsehzeitung
Tablettenschachtel (z. B. Aspirin junior®, o.ä.)
Comics
Sammelbilder (Pokemon, o.ä.)
Zigaretenschachtel
Bierdose
Kartenspiele
Werbung aus Zeitungen (für Kinderspiele, etc.)

3. Schritt:

Danach können die Gegenstände nach Wirkung, Bedeutung und Nutzung sortiert werden.

Möglichkeit A

Stoffe, die direkt auf den Körper wirken

Möglichkeit B

Mittel, die indirekt wirken, Spaß bringen und unterhalten

Zum Abschluss können die Schüler/innen persönliche Listen ihrer Lieblingsgegenstände erstellen. Die Schüler/innen haben die Möglichkeit, zusätzlich noch Dinge und Gegenstände einzubringen, mit denen sie sich gerne beschäftigen.

Wie würde mein persönlicher Suchtsack aussehen ?

z. B. Medikamente, Zigaretten

Durchführungsphase:

4. Schritt: Sammlung von Situationen, die bei mir Unwohlsein auslösen können:
- Krankheiten (Grippe, Magen- Darmerkrankungen)
 - Angst in bestimmten Fächern den Anschluss zu verlieren
 - Streit mit Geschwistern
 - Eheprobleme der Eltern
 - Streit mit Freunden
 - Einsamkeit
 - schlechte Noten, usw.
5. Schritt: Jede/r Schüler/in notiert eigene Situationen, die dazu passen und versucht diesen Situationen bestimmte Gefühle zuzuordnen.
6. Schritt: Folgende Fragestellungen sind hier denkbar:
Wie halte ich diese Situationen aus?
Wie geht es mir auch körperlich dabei?
7. Schritt: Nachdem die Schülerinnen und Schüler in Partnerarbeit ihre Umriss (Körperlandkarte) auf eine Tapetenrolle mit entsprechender Größe aufgezeichnet haben, teilen sie diese dann in der Mitte des Umrisses in einen Teilbereich „Körper“ und einen Teilbereich „Verhalten“
Dabei zeichnen sie entsprechend ihren alltäglichen Erfahrungen ihre Erlebnisse und Kenntnisse in einen der Sektoren.
Es könnten sich folgende Möglichkeiten ergeben:
- a) **auf Körperebene**
- Anwendung von Hausmitteln
 - Alternativmedizin/Homöopathie
 - Bewegung/Atmung
8. Schritt: b) **auf Verhaltensebene**
- sich mit jemandem aussprechen
 - Lösungsmöglichkeiten für das jeweilige Problem entwickeln (z. B. bei schlechten Noten um Hilfe aus der Klasse bitten etc.)
9. Schritt: (Alternativ/Zusätzlich)
Lehrer/in lässt leere Arzneimittelpackungen in den Unterricht mitbringen
10. Schritt: In einem Kreisgespräch stellt jede/r ein Medikament vor, das sie/er eventuell schon selbst einmal benutzt hat.
- Sind die vorgestellten Medikamente allen bekannt ?
 - Wozu werden diese Mittel bevorzugt genommen ?
 - Können Arzneimittel helfen, oder sind sie eher schädlich?
11. Schritt: Die Klasse füllt das Arbeitsblatt „Entscheide Dich“ aus
- 12.Schritt: Die Bögen werden mit der Klasse ausgewertet.
Es können Situationen hinzugefügt werden.
Zusätzlich ist die Darstellung einzelner Szenen im Rollenspiel denkbar.

Auswertungsphase (Abschluss)

(nach Robra, Suchtspielebuch, „Feenwünsche“, „Drogendesigner“)

13. Schritt:

Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Aufgabe, sich eine Fee vorzustellen, die ihnen ihre Wünsche erfüllen kann. Diese Wünsche können sich sowohl auf Dinge beziehen, die die eigene Person betreffen als auch auf andere Personen, die sich innerhalb der Lebensumwelt des Schülers befinden.

Die Wünsche können in Verbindung gebracht werden mit der Lösung aktueller erlebter Probleme, den Besitz spezieller Konsumgüter oder auch generell dem Erleben bestimmter Gefühle.

Es ist sinnvoll diese Übungen mit einer Fantasiereise oder einer Entspannungsübung einzuleiten, um eine entsprechende Konzentration der Klasse auf diese Aufgabe zu erzielen.

Beispiel: **Kleine Fantasiereise mit der Geschichte „Die Insel“ (aus Friedrich/ Friebe, Entspannung für Kinder, rororo)**

Die Schüler/innen suchen sich in der Klasse einen Platz, wo sie sich wohl fühlen. Sie legen sich auf Woldecken oder andere Unterlagen.

Mit entsprechender Entspannungsmusik (z. B. Andreas Vollenweider) sollen sie zunächst in die Ruhephase kommen, um ihre Atmung ruhig laufen zu lassen.

Nach ca. 4-5 Minuten wird dann die Geschichte „Die Insel“ langsam durch Lehrerin/Lehrer vorgelesen.

Jeder kann sich zu dieser Geschichte seine eigenen Gedanken machen. Ein Austausch sollte hier nicht stattfinden.

Nach Beendigung der Übung haben die Schüler/innen noch Zeit in Ruhe wieder aufzustehen und ihren Platz aufzusuchen.

14. Schritt

Nach Beendigung der Fantasiereise kann die Klasse mit der Aufgabe beginnen.

Es empfiehlt sich je nach Thema und Wunschkategorie mit entsprechend farbigen Karten zu arbeiten.

15. Schritt:

Die Wünsche werden sortiert (z. B. eigene Person / andere Person / realistisch / unrealistisch) und nach Wichtigkeit eingeteilt (Prioritätenliste).

16. Schritt:

Die Übung kann nun mit folgenden Fragen ausgewertet werden :

- Welche Wünsche werden am häufigsten genannt ?
- Was kann ich selbst zur Erfüllung meiner Wünsche beitragen ?
- Was können meine Freunde oder meine Familie dazu tun ?
- Gibt es einen Wunsch für die gesamte Klasse, wenn nicht, wie könnte er lauten und was könnten alle dazu beitragen ?

17. Schritt

Die Klasse versucht nun eine Verbindung zwischen nicht erfüllbaren, unrealistischen Wünschen und dem Benutzen oder dem Konsum einer Droge herzustellen.

Dabei soll deutlich werden, dass Suchtmittel bei Konsumenten nicht nur einen Rausch bewirken, sondern auch häufig genug dabei helfen sollen, unerfüllte Wünsche und Träume zu befriedigen.

Die Klasse bekommt die Aufgabe, in Zeitschriften nach Werbung für Medikamente zu suchen und diese entsprechend zu sammeln.

18. Schritt:

Die Werbeausschnitte werden gesammelt und mit den Wünschen verglichen, die in der

Klasse geäußert worden sind:

Denkbare Parallelen:

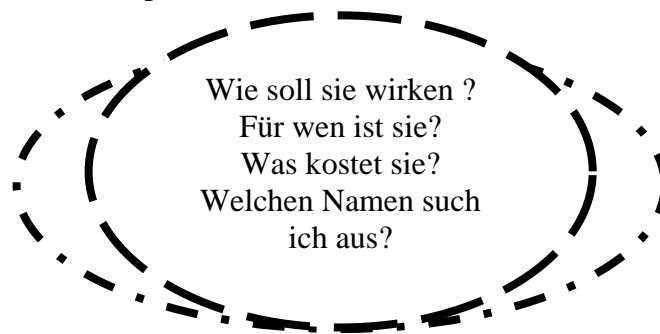
Ich wäre gerne schlankerAppetitzügler !

Ich wünsche mir meine Kopfschmerzen weg oder hätte am liebsten gar keine Schmerzen!

usw., usw.

19. Schritt:

Zu bildende Kleingruppen entwickeln jeweils bedarfsgerecht eine „Fantasiedroge“ (Medikament ohne/mit Rezept)



20. Schritt:

Die Klasse kann gemeinsam mit dem Arbeitsblatt S. 28 (Anlage 1.1-9) versuchen, eine eigene Definition zu entwickeln.

21. Schritt:

Mit Hilfe einer Videokamera (oder Pappkarton / Collage) entwickeln die Kleingruppen einen kleinen Werbespot (oder Plakat), der die Betrachter vom Sinn und Nutzen ihrer Suchtmittel überzeugen soll. Die Präsentationen können durch eine unabhängige Jury prämiert werden.

22. Schritt

Die Arbeitsergebnisse aus den Gruppen sollten präsentiert werden.

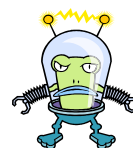
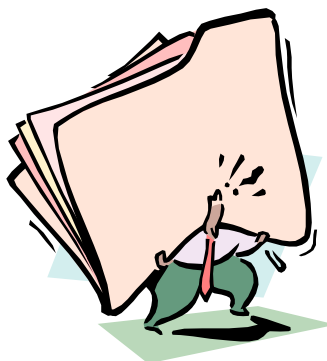
Folgende Möglichkeiten wären denkbar:

- Präsentation in einer Nachbarklasse
- Ausstellung in der eigenen Klasse
- Ausstellung auf dem Flur
- Mitgestaltung bei einem Elternabend

Hinweis:

Als zusätzliche Möglichkeit zur Einführung des Themas „Umgang mit Medikamenten“ wurde die Unterrichtseinheit IV.4.4. aus dem Ordner „Materialien und Medien für die Grundschule“, Hrsg. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest, 2. Auflage 1993, S.91-95 als Anlage beigelegt.

Arbeitsmaterial



	<u>Lehrermaterial</u>	<u>Schülermaterial:</u>
<u>Anlage</u> <u>1.1-1</u>	Entspannungsgeschichte „Die Insel“ (nach Friedrich / Friebe, Entspannung für Kinder)	
<u>Anlage</u> <u>1.1-2</u>	Grafik Definition	
<u>Anlage</u> <u>1.1-3:</u>	Schaubild „Droge“	
<u>Anlage</u> <u>1.1-4:</u>	Informationsblatt: ARZNEIMITTEL MIT SUCHTPOTENZIAL	
<u>Anlage</u> <u>1.1-5:</u>	Arbeitsblatt: Ergebnissammlung	
<u>Anlage</u> <u>1.1-6:</u>	Arbeitsblatt: Arzneimittellandkarte	
<u>Anlage</u> <u>1.1-7:</u>		Arbeitsblatt „Entscheide Dich“
<u>Anlage</u> <u>1.1-8:</u>	Arbeitsblatt „Entscheide Dich“ (Lösung)	
<u>Anlage</u> <u>1.1-9</u>		Arbeitsblatt „Eigene Definition“



Entspannungsgeschichte „Die Insel“
(nach Friedrich / Friebel, Entspannung für Kinder)

Stell dir vor, du liegst auf einer weiten Wiese, hast die Augen geschlossen und bist ganz ruhig und entspannt. Deine Arme sind schwer und deine Beine sind schwer. Deine Arme sind warm und deine Beine sind warm. So träumst du vor dich hin – und als du die Augen wieder aufschlägst, flattert ein wunderschöner bunter Schmetterling gerade vor deiner Nase und spricht dich an.

„Hallo“, lispelt er, „ich bin dein Freund und will dir den Weg zu deiner geheimen Insel zeigen. Hast du Lust?“

„Ja“ rufst du und stehst auf.

Es geht über die Wiese und ein Stückchen durch einen lichten weiten Wald, bis ihr an einen Fluss kommt. Am Ufer liegt ein Floß angehäut und schwankt leicht auf dem Wasser.

„Komm“, singt der Schmetterling, „steig schon einmal hinauf, ich hole den Fährmann.“

Du steigst aufs Floß und der Schmetterling flattert zu einem Weidenbaum hinüber, dessen Äste einen Bogen über dem Wasser bilden. An diesem Bogen hängt eine winzige Glocke. Der Schmetterling bimmelt mit seinen feinen Fühlern daran. Kaum ist es zu merken, so klein ist die Glocke, aber weil du ganz ruhig bist und die Ohren einmal ganz besonders spitzt, kannst du es doch leise und silberhell über das Wasser läuten hören. Und da taucht aus dem Dickicht am Flussufer auch schon ein Biber auf. Das ist der Fährmann. Er schwimmt zum Floß. Springt hinauf und stakst es mit einem langen Stecken hinüber zur Insel.

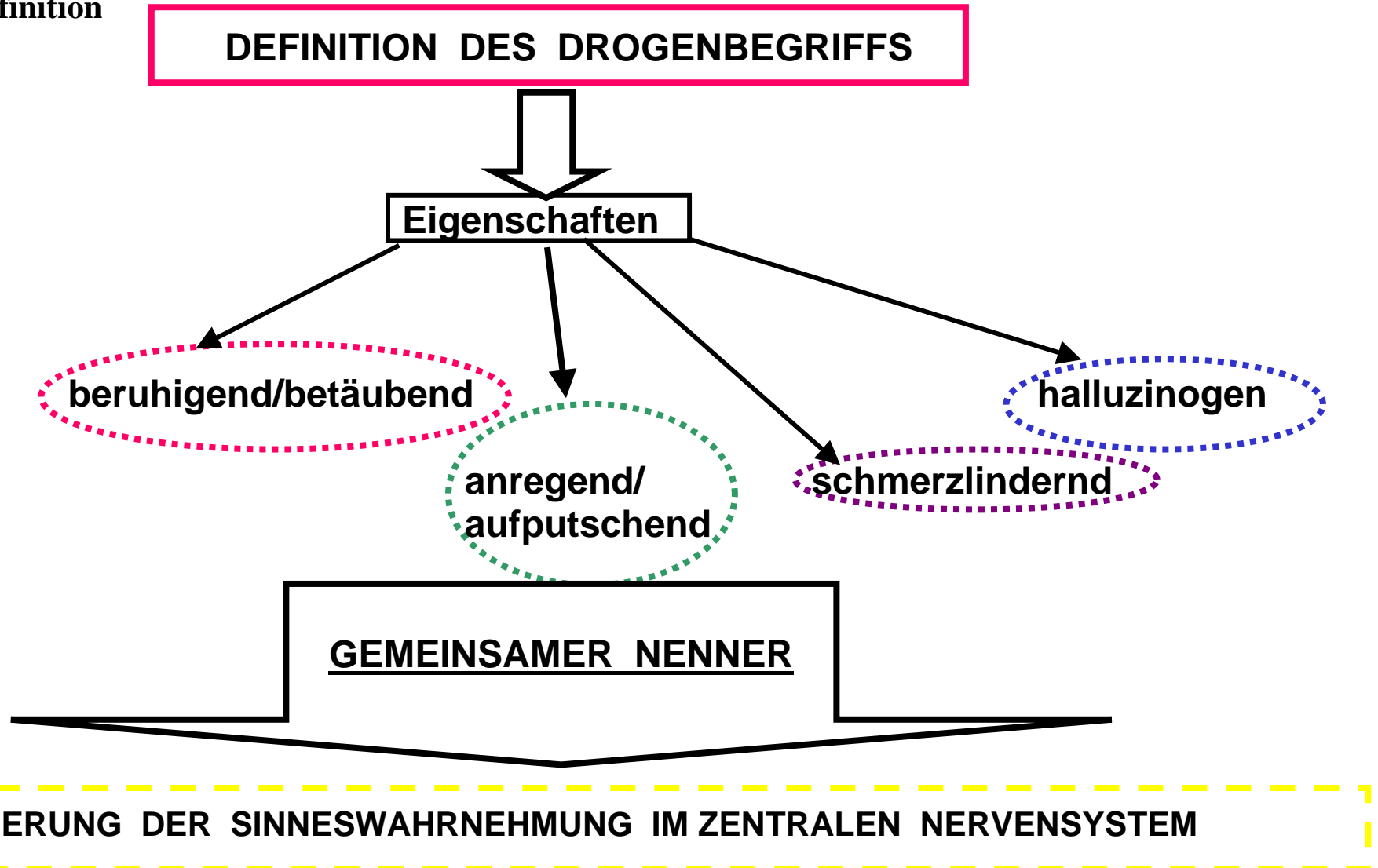
Bald seid ihr angekommen und du springst ans Ufer. Der Biber bindet das Floß fest, grinst dich einmal mit seinen großen, blitzblanken Zähnen an und verschwindet mit einem Plumps wieder ins Wasser.

„Das hier ist deine Insel. Immer wenn du einmal Ruhe brauchst, vielleicht weil du so erschöpft bist oder weil du nachdenken möchtest, dann geh in Gedanken auf deine Insel. Wie sie genau aussieht, das weißt nur du. Und niemand kann ohne deinen Willen auf sie gelangen. Vielleicht gibt es einen großen Berg auf der Insel und du steigst hinauf und schaust über die Welt. Vielleicht ist da aber auch nur eine wunder-schöne Blumenwiese, oder ein Dorf, oder eine Stadt, etwas dir schon lange Bekanntes, wo es dir gefällt, oder etwas völlig Unbekanntes, das du dir selbst erdacht hast. Wenn du willst, kannst du hier Abenteuer erleben oder dich auch nur entspannen. Vielleicht sind andere Leute, Freunde, bei dir, vielleicht bist du aber auch alleine hier, wenn du das hier lieber hast.

Du schaust dir deine Insel an. Gehst am Strand entlang und über die Wiese. Kletterst den hohen Berg hinauf. Du richtest dir deine Höhle ein und kundschaftest alles aus, bis du genug hast. Und dann geht ihr wieder hinunter zum Floß. Der Biber wartet schon auf Euch und stakst euch hinüber ans andere Ufer. Und langsam gehst du über die Wiese zurück nach Hause.

Die Insel steht dir immer offen. Wenn du willst, dann geh in Gedanken auf sie und entspanne dich dort.“

Grafik Definition





Erläuterungen zu Grafik Definition

Die Definition zielt darauf ab, den Drogenbegriff zu versachlichen und ihn zunächst einer gesellschaftlichen Bewertung von Missbrauch und Abhängigkeit zu entziehen.

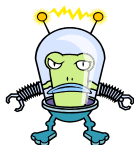
Baustein 1 geht von dem Verständnis aus, dass sich Schülerinnen und Schüler als Suchtmittelbenutzer sehen und häufig in alltäglichen Situationen mit Substanzen konfrontiert werden, die in richtiger Anwendung gesundheitsfördernd, in falscher Anwendung gesundheitsschädlich sein können.

Hier werden erste Weichenstellungen vollzogen, ob Kinder und Jugendliche später bestimmungsgemäß oder ungesund bzw. missbräuchlich mit Suchtmitteln umgehen.

Diese Nahtstelle ist dann von enormer Bedeutung, wenn sich Schülerinnen und Schüler selbst zumindest zeitweise als Missbraucher einer Droge erleben (z. B. übermäßiger Alkoholkonsum während einer Klassenfahrt).

DROGEN WERDEN DANACH ALS SUBSTANZEN VERSTANDEN, DIE AUFGRUND IHRER BIOCHEMISCHEN STRUKTUR VERÄNDERUNGEN IM ZENTRALEN NERVENSYSTEM AUSLÖSEN. DABEI WERDEN HAUPTSÄCHLICH SINNESWAHRNEHMUNGEN BEEINFLUSST UND VERÄNDERT.

DIE SUBSTANZEN WERDEN VON AUSSEN IN DEN KÖRPER EINGEFÜHRT UND WIRKEN JE NACH DOSIS SOWIE VORHANDENEN PSYCHISCHEN UND PHYSISCHEN DISPOSITIONEN DES KONSUMENTEN. DIE EINTRETENDEN VERÄNDERUNGEN KÖNNEN NUR ALS SCHWACH (Z. B. KAFFEE, TEE) ODER AUCH STARK (Z. B. ANALGETIKA BEI ENTSPRECHENDEN SCHMERZZUSTÄNDEN) ERLEBT WERDEN.



Versuche eine eigene Beschreibung des Begriffes Droge ! Dabei sollen die angefangenen Sätze entsprechend ergänzt werden.

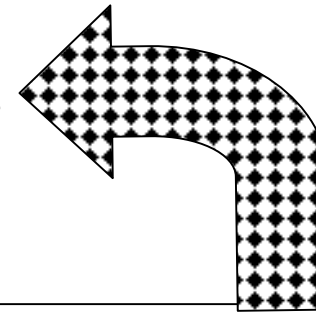
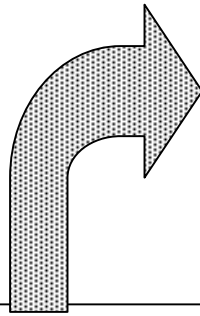
Drogen sind Mittel die,.....

Eine Droge ist, wenn.....

Eine Droge wird zum Problem, wenn.....



DROGE



KULTUR

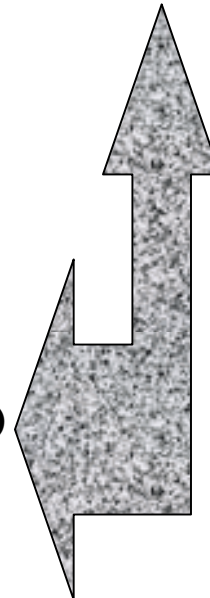
(z. B. Hochzeit, Taufe, Feierlichkeiten)

MEDIZIN

(z. B. Narkose, Betäubung
Schmerztherapien)

HERSTELLUNGSFORMEN:

- ➔ PFLANZLICH (z. B. BALDRIAN, TABAK)
- ➔ SYNTHETISCH (z. B. ASPIRIN®)
- ➔ PFLANZLICH UND SYNTHETISCH (z. B. BRONCHICUM CUM CODEIN®)



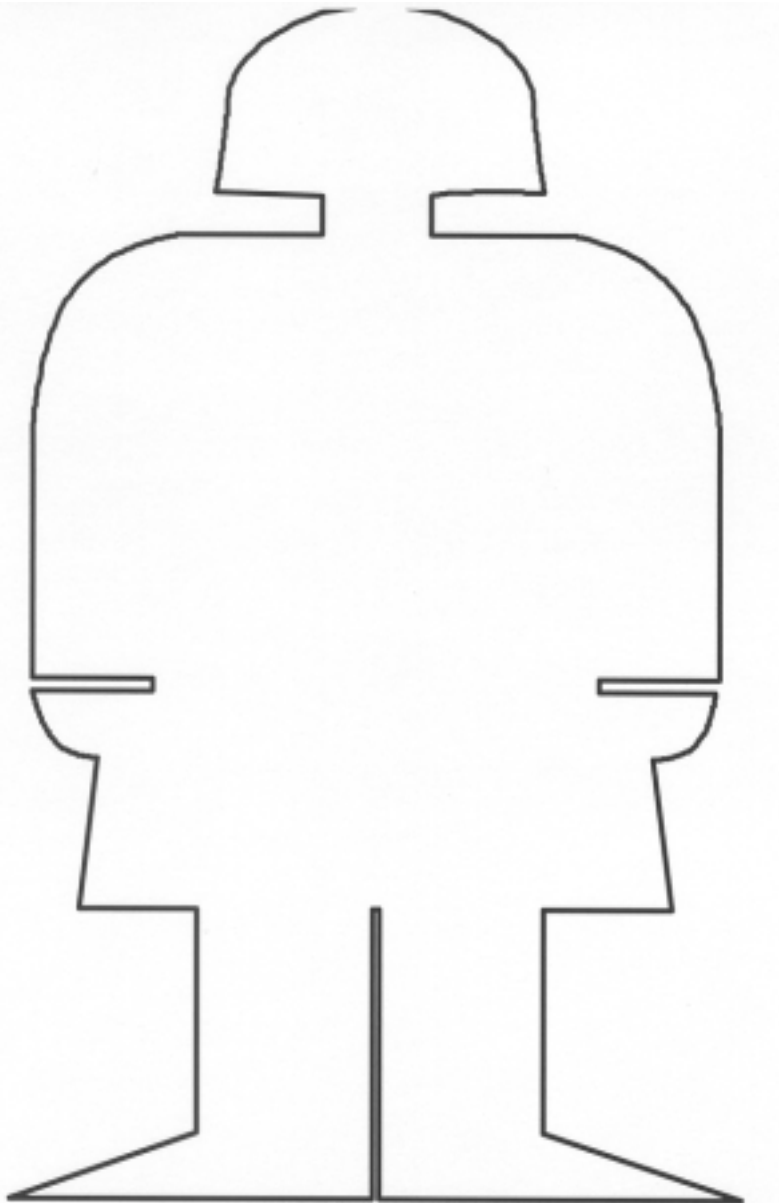


ARZNEIMITTEL MIT SUCHTPOTENZIAL

HAUPTGRUPPEN	INDIKATIONEN/BEISPIELE
A. Betäubungsmittel, Narkotika, Antitussiva (Mittel zur Unterdrückung des Hustenreizes und Entkrampfung der Bronchialmuskulatur - codeinhaltige Mittel), Analgetika	Opiate, opiathaltige Schmerzmittel, Morphine, Codeinpräparate (Codipront®)
B. andere Schmerzmittel	Phenacitinhaltige Mittel (Gelonida®, Thomapyrin®) sonstige Analgetika (Aspirin®, Novalgin®,etc.) <i>hier insbesondere speziell für Kinder hergestellte Schmerzmittel</i>
C.. Schlafmittel, Barbiturate	Phenobarbitalhaltige Stoffe in der Regel nicht mehr im Verkehr
D. Lösungsmittel/Alkohole	sämtliche alkoholhaltigen Arzneimittel Konzentrationen von 16% - 80% (Klosterfrau Melis-sengeist®)
E. Beruhigungsmittel, Tranquilizer, Benzodiazepine	Mittel gegen psychiatrische Krankheitsformen (Haloperidol®, Neurocil®, für Verhaltensstörungen bei Kindern Ritalin®) neurotische Befindlichkeitsstörungen (Praxiten®, Adumbran®)
F. Stimulantien	sämtliche Antidepressiva, Anorektika, Schlankheitspräparate, z. B. Recatol®)
H. Halluzinogene	verschiedene Asthmapräparate, Anti-Parkinsonmittel
I. Verschiedene Wirkstoffe	Laxantien (Abführmittel), Kortikosteroide



KÖRPERLAND- KARTE



Wo tut es mir körperlich weh,

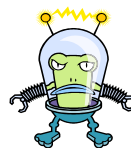
wenn ich traurig bin,.....

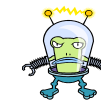
wenn ich unter Druck bin,.....

wenn ich Angst habe,.....

wenn ich Stress habe,.....

Zeichne die Stellen mit Klebepunkten ein!





Arbeitsblatt 1 „Entscheide Dich“ für Schüler

Ausgangssituation	Medikament sinnvoll	Begründung	Alternativen oder zusätzliche Möglichkeiten
Sabine hat morgens häufig Kopfschmerzen. Ab und zu gibt ihr ihre Mutter eine Aspirin junior®.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein		
Felix kann nicht einschlafen. Morgen wird eine wichtige Klassenarbeit geschrieben. Sein Vater nimmt in solchen Fällen häufig Baldrian. Er überlegt seinen Vater danach zu fragen.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein		
Max hat starke Zahnschmerzen. Mittwochnachmittags hat sein Zahnarzt geschlossen. Zu einem anderen Arzt möchte er aber nicht gehen. Er beschließt, sich morgen einen Termin geben zu lassen und nimmt ein Schmerzmittel.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein		
Im Sportunterricht verstaucht sich Miriam ihren rechten Fuß. Sie kann vor Schmerzen kaum laufen. Sie bittet den Sportlehrer um ein entsprechendes Mittel.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein		
Jonas ist im Unterricht sehr oft zappelig und unkonzentriert. Aus Angst davor, dass er sich in der Schule noch weiter verschlechtert, gehen seine Eltern mit ihm zum Kinderarzt. Auch die Gabe eines Medikamentes würden sie in Kauf nehmen.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein		



„Arbeitsblatt 2 „Entscheide Dich“ für Lehrer/in (mögliche Lösung)

Ausgangssituation	Medikament sinnvoll	Begründung	Alternativen oder zusätzliche Möglichkeiten
Sabine hat morgens häufig Kopfschmerzen. Ab und zu gibt ihr ihre Mutter eine Aspirin junior®.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein	nein Gefahr der Gewöhnung/Dosissteigerung	Ursachen abklären, Situationsanalyse (Wann genau kommt der Schmerz?)
Felix kann nicht einschlafen. Morgen wird eine wichtige Klassenarbeit geschrieben. Sein Vater nimmt bei Nervosität häufig Baldrian. Er überlegt seinen Vater danach zu fragen.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein	nein das Medikament soll auf das Verhalten einwirken	der Vater sollte beruhigend auf Felix einwirken; beim Zubettgehen sollte etwas entspannendes für Felix gefunden werden; sich auf die Arbeit ausreichend vorbereiten
Max hat starke Zahnschmerzen. Mittwochnachmittags hat sein Zahnarzt geschlossen. Zu einem anderen Arzt möchte er aber nicht gehen. Er beschließt, sich morgen einen Termin geben zu lassen und nimmt ein Schmerzmittel.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein	ja Max nimmt das Medikament nur auf diese Situation bezogen; die Ursache wird durch den Zahnarzt behoben	
Im Sportunterricht verstaucht sich Miriam ihren rechten Fuß. Sie kann vor Schmerzen kaum laufen. Sie bittet den Sportlehrer um ein entsprechendes Mittel.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein	ja hier kann ein schmerzlinderndes Medikament helfen	Kühlung des Fußes
Jonas ist im Unterricht sehr oft zappelig und unkonzentriert. Aus Angst davor, dass er sich in der Schule noch weiter verschlechtert, gehen seine Eltern mit ihm zum Kinderarzt. Auch die Gabe eines Medikamentes würden sie in Kauf nehmen.	<input type="checkbox"/> eher ja <input type="checkbox"/> eher nein	nein die Ursachen für seine Verhaltensstörung werden nicht klar	diagnostische Abklärung durch eine/n Psychologen/in und/oder eine Erziehungsberatungsstelle

Der richtige Umgang mit Medikamenten		IV.4.4
<p>Unterrichtsgeschehen</p> <p>4./5. Stunde:</p> <p>Krank durch Medikamente</p> <p>1. Motivation und Einstieg: Lehrer/in liest den 1. Teil der Geschichte „Eine total verschwitzte Mathematikarbeit (siehe Lehrerinformation 3a) vor.</p> <p>2. Unterrichtsgespräch: Die Schüler/innen stellen Vermutungen über das Ende der Geschichte an. Der Lehrer/Die Lehrerin liest Teil 2 der Geschichte vor (siehe Lehrerinformation 3b).</p> <p>3. Problematisierung: Mögliche Impulse: – Erzählt bitte, was mit Tobias geschehen ist. – Könnt ihr das auch mit diesen Folien zeigen? (Folienstücke aus der Folie 1)</p> <p>4. Erarbeitung: – Lehrervortrag über einen „Teufelskreis“ – Impuls: Was bedeutet der Teufelskreis für Tobias? (Kein Ausweg aus dem Teufelskreis „Abhängigkeit“: Nimmt er die Tablette nicht, geht es ihm sehr schlecht. Nach einiger Zeit lassen die Leistungen in der Schule stark nach. Tobias gerät unter Druck.)</p> <p>5. Vertiefung: Mögliche Impulse für die Lösungssuche: – Wann hat sich Tobias falsch verhalten? – Wie hätte er sich verhalten können? – Wie hätten sich Eltern und Lehrer/innen verhalten können? – Was können wir Kindern und Jugendlichen empfehlen, die sich in einer ähnlichen Lage wie Tobias befinden?</p> <p>6. Möglichkeiten der Weiterführung – Male oder zeichne den Teufelskreis, in dem sich Tobias befindet, nach deinen eigenen Vorstellungen. – Suche weitere Lösungsmöglichkeiten (Verhalten von Tobias, Eltern, Lehrern/Lehrerinnen).</p>	<p>Kommentar</p> <p>Im Gespräch werden sich Möglichkeiten ergeben, darauf hinzuweisen, daß Medikamente neben erwünschten Wirkungen auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können.</p> <p>Hier ist eine Doppelstunde sinnvoll.</p> <p>Die Schüler/innen legen die Folienstücke zu einem „Teufelskreis“. Es sollte nicht das Gesamtbild als Folie aufgelegt werden. Diese Übung ist auch als Partnerarbeit mit kopierten und ausgeschnittenen Abbildungen möglich.</p> <p>Die Impulse können als Erinnerung und Unterstützung während des Unterrichtsgesprächs als Tafelbild sichtbar bleiben.</p> <p>Möglichkeit:</p> <p>Die Schüler/innen schreiben anschließend die genannten Empfehlungen in ihr Heft.</p>	
<p>Bemerkung</p>	<p>Vor- und Nachlauf</p>	

Lehrerinformation 3a

Eine total verschwitzte Mathearbeit (1. Teil)

Tobias ist 12 Jahre alt und geht zur Realschule. Sein Vater ist Ingenieur in einer großen Firma, und seine Mutter arbeitet halbtags in einer Drogerie. Donnerstag, 17.30 Uhr. Vater kommt nach Hause. „Hast Du heute abend etwas Zeit?“ fragt Tobias. „An meinem Modellflugzeug ist irgend etwas nicht in Ordnung.“ – „Tut mir leid, aber ich habe heute abend noch eine wichtige Besprechung in der Firma. Der Tag war sehr anstrengend, ich lege mich noch etwas hin.“ Vater legt sich aufs Sofa und schläft sofort ein.

Mutter weckt ihn kurz vor dem Abendessen. „Heinz, wach auf! Wir wollen essen, und Du hast nachher noch diese Besprechung!“ – „Ja, ich komme schon, ich bin nur so müde und abgespant. Das war vielleicht ein Tag heute!“

Die Familie sitzt beim Abendessen. „Hoffentlich schlafe ich bei der Besprechung nicht ein!“ – „Hier, Heinz,“ sagt Mutter, „nimm doch eine von diesen Pillen, Du kannst ja kaum aus den Augen gucken. Die wird Dich wieder munter machen.“ – „Gute Idee! Danke!“ sagt Vater und schluckt die Pille.

21.45 Uhr. Mutter und Tobias haben gerade den Krimi im Fernsehen gesehen, da kommt Vater. „Hallo, ich bin wieder da! Die Besprechung ist bestens gelaufen. Gibt's noch was im Fernsehen?“ – „Nichts Besonderes! Wir wollen jetzt lieber schlafen gehen. Morgen müssen wir alle um sechs Uhr raus.“ – „Richtig. Ich bin überhaupt noch nicht müde“, sagt Vater. „Ich glaube, ich nehme noch 'ne Schlaftablette. Ich brauch ja meinen Schlaf dringend.“ Vater, Mutter und Tobias gehen schlafen.

Zwei Wochen später . . . Tobias und Gerald sind im alten Steinbruch, um mal die verfallene Bauhütte auszukundschaften. „Mensch, Gerald!“ sagt Tobias plötzlich. „Es ist schon nach sechs. Wir müssen nach Haus. Wie schnell die Zeit hier draußen vergeht!“

Nach dem Abendessen geht Tobias in sein Zimmer, um seine Schultasche für den nächsten Tag zu packen. Was steht auf dem Stundenplan? Deutsch, Geschichte, Mathe, Bio . . ., Mensch!!! Mathe!!! Die Arbeit!!! Hab' ich total verschwitzt. Vorbereiten muß ich mich auf jeden Fall, da nützt nichts. Bei noch einer Fünf in Mathe ist hier zu Hause der Teufel los.

Tobias schlägt Buch und Heft auf und sieht sich die Aufgaben an, aber ihm fallen die Augen zu. Das stundenlange Klettern im Steinbruch hat ihn ganz schön geschafft. Wenn da bloß die Arbeit nicht wäre!! . . . Mensch, die Pillen! Vater war doch neulich auch so müde, und dann ging's ihm gleich viel besser. Das war doch so eine blaue Packung . . . Tobias sucht die Pillen heraus, nimmt eine davon und setzt sich wieder an den Schreibtisch. Plötzlich fühlt er sich schon viel frischer. Er lernt noch zwei Stunden . . .

Die Aufgaben sitzen!!! „Jetzt kann nichts mehr schiefgehen!“ denkt er sich und geht ins Bett. Er liegt noch eine ganze Weile wach, aber endlich schläft er doch ein.

Eine Woche später bekommt er die Arbeit zurück, Note 3–4. „Das ist besser als erwartet!“ denkt Tobias und geht zufrieden nach Hause. „Was so eine Tablette doch alles kann.“ Vier Wochen später. „Übermorgen schreiben wir einen Mathe-Test,“ sagt die Lehrerin in der Klasse. „Diesmal fange ich aber früher an zu lernen,“ denkt Tobias. Aber am Abend vor der Arbeit hat er wieder nichts gelernt, denn er hat das neue Modellflugzeug mit Vater zusammengebaut . . .

Eine total verschwitzte Mathearbeit (2. Teil)

„Ach, ist doch egal,“ denkt Tobias und geht an Mutters Medikamentenschrank, um sich wieder eine von diesen Wunderpillen zu holen. Aber Tobias nimmt diesmal nicht nur eine, sondern gleich zwei. Als er nach zwei Stunden angestrengten Lernens im Bett liegt, kann er beim besten Willen nicht einschlafen. Tobias schleicht sich leise zum Medikamentenschrank und nimmt noch eine Schlaftablette.

Von dem Abend an nimmt Tobias immer häufiger Tabletten, nicht nur vor Klassenarbeiten, sondern bei jeder Gelegenheit, ob er nun nicht schlafen oder morgens nicht aufstehen kann. Die Tabletten kauft er sich in der Apotheke, rezeptfrei.

Gestern hatte Tobias wieder einige Wachmacher genommen, da hatte er plötzlich ein ganz komisches Gefühl. Es war nicht wie sonst, wenn er Tabletten genommen hatte, sondern er fühlte sich richtig wohl, so leicht und beschwingt.

Um dieses Gefühl immer öfter zu erlangen, nahm Tobias jetzt täglich mehrere Tabletten, nach einiger Zeit brauchte er immer mehr Pillen, um sich wohl zu fühlen.

Tobias war tablettensüchtig geworden. Er brauchte Tabletten, um überhaupt normal leben zu können.

Ein Jahr später ... Tobias liegt im Krankenhaus. Er hatte einen völligen körperlichen Zusammenbruch. Nach dem Krankenhausaufenthalt kommt er in ein Heim, wo man versuchen wird, seine Tablettensucht zu heilen.

Folie 1



3.1.2. Annäherung an eine Alltagsdroge: „NIKOTIN“

ZIELFORMULIERUNG:

**ANWENDUNG UND ÜBERTRAGUNG DES
DROGENBEGRIFFS AUF EIGENE KONSUM-
UND VERHALTENS-MUSTER IM UMGANG
MIT NIKOTIN/TABAK**

**ANWENDUNGS-, KONSUMBEREICHE IN UN-
SERER
GESELLSCHAFT**

**EINORDNUNG UNTERSCHIEDLICHER FUNK-
TIONEN DES TABAKGEBRAUCHS**

**KULTURELLE UND SOZIALE BEDEUTUNG
UND MOTIVE**

MOTIVATION DER KLASSE



- ⇒ **Rauchverhalten in der Freizeit /Gruppe**
- ⇒ **Rauchverhalten im Schulbereich**
- ⇒ **Rauchen als Initiationsritus zum Erwachsen werden**
- ⇒ **Einbeziehung des Lehrerverhaltens**
- ⇒ **Tabak und Nikotin in Werbung und Medien**

ÜBERSICHT

EINGANGSPHASE		DURCHFÜHRUNGS- PHASE		AUSWERTUNGS- PHASE	
INHALTE	METHODEN	INHALTE	METHODEN	INHALTE	METHO- DEN
Einordnung von Nikotin als Droge	Tafelbild pro/kontra Texterarbeitung	medizinischer und kultureller Hintergrund Begegnungen und Kontakte mit Tabak / Nikotin Reflexion eigenen Konsumverhaltens	Situations-sammlung/ brainstorming, Kartenabfrage, Motivkarten, Klebepunkt-abfrage Auswer-tungs-hilfen Unterrichts-gespräch	gesell-schaftliche und persönli-che Konsum-beispiele	Wand-zeitung

Eingangsphase:

1.Schritt:

Die Klasse bekommt die Aufgabe sich mit entsprechend vorbereiteten Materialien zu beschäftigen.

Dazu benötigt man

- a) Werbeanzeigen aus Zeitungen/Zeitschriften für Zigaretten
- b) Infoplakate oder –hefte von Krankenkassen oder anderen Institutionen über Auswirkungen von Nikotinkonsum

Diese Aussagen sollen gesammelt und nach den unterschiedlichen Absichten geordnet werden.

Dabei werden die verschiedenen Sichtweisen deutlich:

- die Tabakindustrie versucht den Konsum mit angenehmen und positiven Aussagen zu verknüpfen
- die Krankenkassen versuchen eher abschreckend/konsumverhindernd zu arbeiten

2. Schritt:

Die vorbereiteten Karten (Anlage 1.1.2-7, S.48/49) werden verteilt. Die Aussagen der Karten können auch von den Schüler/innen selbst erarbeitet werden.

Die Karten werden verdeckt verteilt, anschließend vorgelesen und kommentiert.

**Stimmt die vorgelesene Behauptung ?
Stimme ich der Aussage zu oder verneine ich sie?**

3. Schritt:

Mit welchen Bildern und Bedeutungen verknüpft die Werbeindustrie das Rauchen in den Anzeigeserien?

Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Aufgabe selbst nach Werbeabzeigen in Zeitungen zu suchen. Dabei ist zu vergleichen, welche Motive für Kinder/Jugendliche besonders faszinierend sein könnten.

Welche Gründe könnte es geben, dass aber dann nicht alle, die probieren dann auch weiter rauchen?

Durchführungsphase:

4. Schritt: Es werden jeweils unterschiedliche farbige Karten für folgende unten aufgeführte drei Bereiche verteilt. Schülerinnen und Schüler sammeln von ihnen beobachtete Rauchsituationen in den unterschiedlichen Lebensfeldern. Alternativ dazu können auch drei Gruppen (nach Farben) gebildet werden, die sich dann intensiver mit den einzelnen Bereichen beschäftigen. Im Bereich Medien/Fernsehen soll die Bedeutung und Funktion von Tabak/Rauchen in Fernsehserien, Spielfilmen und sonstigen Massenkommunikationsmitteln ermittelt werden. Die Klasse bekommt diese Karten und füllt sie aus.

Wahrnehmungen, Beobachtungen und Einordnungen von Rauchverhalten im Alltag

	eigene und/oder fremde FAMILIE	Freizeit: Clique/Gruppe	Freizeit: Medien/Fernsehen
Situation A	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Situation B	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Situation C	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. Schritt: Die gesammelten Situationen werden anschließend weiter nach Wahrscheinlichkeit von Konsum bewertet.

Auswahl der Situationen:

höhere Wahrscheinlichkeit
von
Konsum

nach dem Essen
während Alkoholkonsum
beim Telefonieren
in Gesellschaft anderer Raucher

geringere Wahrscheinlichkeit
von
Konsum

beim Sport
während eines Spaziergangs
in Anwesenheit von
Nichtrauchern

weitere Beispiele....

....weitere Beispiele.....

welches Verhalten brachte Anerkennung, welches nicht ?

- ✓ welche Bedeutung hatten Ge- und Verbote von Erwachsenen ?
- ✓ mit farbigen (z. B. roten) Klebepunkten markieren Schüler/innen diejenigen Situationen, in denen konsumiert wird.
- ✓ Was hat wiederum Raucher dazu veranlasst in bestimmten Situationen weniger oder gar nicht mehr zu rauchen?

alternativ: Das Arbeitsblatt 1 kann als Rollenspielvorlage dienen.

Mögliches Thema wäre hier:

Wie gehe ich mit Gruppendruck um ?

Auswertungsphase:

6. Schritt :

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Gesundheitsinfos zum Thema Nikotin. Die Informationen sollen zielgerichtet gesammelt und ausgewertet werden. Internetseiten wie www.ginko-ev.de oder www.dhs.de sind dabei behilflich. Ebenso können Krankenkassen oder Drogenberatungsstellen aufgesucht werden, die über Materialien verfügen.

Die Materialien sollten auf ihren Nutzen kritisch überprüft werden.

**Sprechen sie nur Erwachsene an?
Sind die gebotenen Informationen verständlich?
Was müsste ergänzt werden?**

FORTSETZUNGSMÖGLICHKEITEN:

1. Schritt:

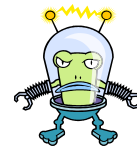
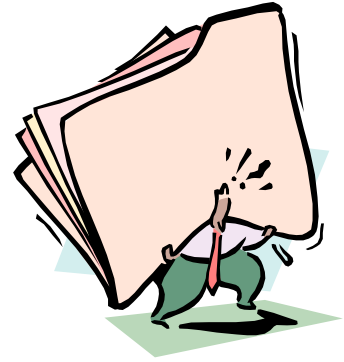
Die Klasse kann einen ANTI – Werbespot z. B. mit Hilfe von Video o.ä. erstellen. Es gilt dabei einen „griffigen“ Slogan zu finden, der als Aufhänger dient (Ich rauche nicht, na und.....,usw.). Dabei sollten kleinere Arbeitsgruppen Ideen sammeln und zusammentragen.

2. Schritt

Bildung von Innen- und Außenkreis

Verbot von Tabakwerbung in Fernsehen/Sport (z. B. Autorennen)
ja oder nein ? (Argumente können vorbereitet werden)

Arbeitsmaterial



	<u>Lehrermaterial</u>	<u>Schülermaterial:</u>
<u>Anlage 1.1.2-1</u>	Infoblatt 1: „Medizingeschichte“	
<u>Anlage 1.1.2-2</u>	Infoblatt 2: „Kulturgeschichte“	
<u>Anlage 1.1.2-3:</u>		Infoblatt 3: Fakten und Interessantes zum Thema Rauchen
<u>Anlage 1.1.2-4:</u>	Infoblatt 4: Tabaksteuereinnahmen	
<u>Anlage 1.1.2-5:</u>	Infoblatt 5 : Ausgaben für Tabakwaren	
<u>Anlage 1.1.2-6:</u>	Markenwerbung für Zigaretten	
<u>Anlage 1.1.2-7:</u>		Motivkarten



INFOBLATT 1

MEDIZINGESCHICHTE

Die medizinische Bedeutung des Tabaks muss in enger Verbindung mit seiner kulturellen und religiösen Nutzung gesehen werden. Die Tabakblätter wurden in indianischen Kulturen in Nord- und Südamerika für folgende Erkrankungen als Heilpflanze genutzt:

- ⇒ antibakterielle Wirkung bei Auflegen von Tabakblättern auf Wunden etc.
- ⇒ bei Hauterkrankungen/Ausschlag
- ⇒ bei Verdauungsstörungen als Brech- und Abführmittel
- ⇒ Tabakschnupfen bei Kopfschmerzen

In Form einer religiösen Zeremonie diente der Tabakrauch dazu, die Götter gnädig zu stimmen.

Der Kranke sollte von bösen Geistern und Dämonen befreit werden, die für seine Erkrankung verantwortlich gemacht wurden.

Der Heilungsprozess endete in der Ekstase des Medizinmannes oder Schamanen, die durch eine hohe Dosis Tabak ausgelöst wurde.

In der Gegenwartsmedizin gibt es nur noch zwei Anwendungsbereiche:

◆ Nikotinplaster oder -kaugummis für den Entzug der Droge Tabak

◆ Anwendungen in der Homöopathie (Naturheilkunde) in geringen verdünnten Dosierungen/Potenzen.

Die heutige medizinische Debatte wird weitgehend von der Diskussion um Schadstoffe und mit dem Rauchen verbundene Erkrankungen beherrscht. Bis heute konnten mindestens 2000 unterschiedliche Stoffverbindungen nachgewiesen werden, von denen mindestens 40 als hochgiftig anzusehen sind.

Hauptbestandteil des Tabaks ist das Alkaloid Nikotin (chem. Formel $C_{10}H_{14}N_2$).

In geringer Dosierung nicht unbedingt giftig wirkt der Stoff als Nervenstimulans und fördert die Ausschüttung von Adrenalin. In höheren Dosierungen wird das zentrale Nervensystem gelähmt, indem die Reizübertragung an den Synapsen zweier Nervenzellen blockiert wird.

Folgende Substanzen gelten als giftig und /oder Krebs erregend:

- ☛ Oxidverbindungen (Stickstoffoxid, Kohlenmonoxid)
- ☛ Ammoniak
- ☛ Nitrosamine
- ☛ Aldehyde (Acetaldehyd, Formaldehyd)
- ☛ Kohlenwasserstoffe (Benzpyren)
- ☛ Phenole
- ☛ Teer (Arsen, Kadmium, Brom, Nickel) / Kondensate.

Die Giftwirkung ergibt sich durch ein systemisches Zusammenwirken der unterschiedlichen Stoffe auf den menschlichen Körper. Mediziner weisen hier insbesondere auf die Phenole hin, die das Flimmerepithel der Atemwege zerstören und dadurch Schleimhautreizungen verursachen.



INFOBLATT 2

KULTURGESCHICHTE

Die Tabakpflanze gehört ursprünglich zur Familie der Nachtschattengewächse. Bis zur Entdeckung der Pflanze durch Christoph Columbus im Jahre 1492 wurde diese Pflanze ausschließlich auf dem amerikanischen Kontinent (Nord- und Südamerika) genutzt. Der Name stammt von dem Rauchgerät ab, mit dessen Hilfe Tabak konsumiert wurde (Röhre = „Tobago“).

Nach Überlieferungen wurde die Pflanze von Santo Domingo (Dominikanische Republik) 1556 nach Spanien gebracht. Das Alkaloid der Tabakpflanze, Nikotin, wurde nach dem französischen Diplomaten Jean Nicot benannt. Das Tabakrauchen breitete sich anschließend über Europa nach Russland und von dort weiter nach China, Japan sowie zum afrikanischen Kontinent aus.

In der Fachliteratur gibt es zahlreiche Beispiele dafür, wie versucht wurde, durch Gesetze bis hin zur Androhung der Todesstrafe wie z. B. in Lüneburg 1691 (nach Schmidbauer, Handbuch der Rauschdrogen, S. 162) das Ausbreiten der Rauchkultur zu verhindern.

Die Veränderung der Sanktionsmuster wird in folgender überlieferter Geschichte deutlich:

„Ein regelrechter Märtyrer des Krauts war der Spanier Rodrigo de Jerez, ein Begleiter des Kolumbus. Als der Seefahrer in seiner Heimatstadt auf der Straße rauchte, empfanden es seine Mitbürger als ausgesprochen gotteslästerlich, dass er mit einer ‚rauchenden Nase, wie die Schornsteine von Häusern‘ umherstolzerte. Sie hielten Jerez für vom Teufel besessen und lieferten ihn der Inquisition aus, die ihn einkerkerte.

Er wurde erst wieder freigelassen, nachdem sich das Tabakrauchen in Spanien allmählich durchgesetzt hatte.“

(zitiert nach Schmidbauer, Handbuch der Rauschdrogen, Frankfurt, 1989, S. 161 f.)

Abgeschafft wurden diese Verbote, als erkannt wurde, dass mit Hilfe des Tabaks große Einkünfte für den Staatshaushalt zu erzielen waren. Bereits ab ca. 1620 wurden Steuersysteme eingeführt, die in veränderten Formen bis in die heutige Zeit gelten.

Das Rauchen der Tabakwaren wurde immer stärker gesellschaftlich anerkannt und galt als Zeichen von Wohlstand und Reichtum.

Revolutioniert wurde das Rauchen durch „Erfindung“ der Zigarette im 19. Jahrhundert.

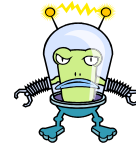
Durch immer weiter verfeinerte Methoden in der Herstellung konnte dem Tabak die starke unangenehme Rauchwirkung genommen werden. Scheerer /Vogt schrieben dazu in dem Buch Drogen und Drogenpolitik:

„Die erste ‚blonde‘ Zigarette des neuen Typs war die ‚Camel‘, die 1913 auf den amerikanischen Markt kam. Sie war sofort ein großer Erfolg und fand viele Nachfolger, weil sie noch einmal wesentlich milder als die bisherigen Zigaretten und - auf dem Weg über die Inhalation - doch wirksamer war. Diese Vorzüge (dass sie zugleich wegen der Inhalation weit größere Gefahren mit sich brachte, stelle sich erst später heraus) trugen dazu bei, dass seit dem Zweiten Weltkrieg der Typ der amerikanischen Zigarette einen großen Teil der Welt beherrscht.“

(Scheerer/Vogt, Drogen und Drogenpolitik, Frankfurt 1989, S. 129)

Folgende Konsumformen des Nikotin sind bis heute bekannt:

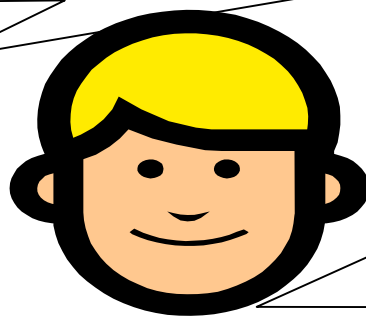
- Rauchen
- Schnupfen
- Kauen
- Essen oder Schlecken
- Trinken (Tabakwasser) .



INFOBLATT 3

FAKTEN UND INTERESSANTES ZUM THEMA RAUCHEN

Wusstest Du, dass beim Rauchen in der Glutzone Temperaturen bis 900 Grad Celsius entstehen?



Wusstest Du, dass in einer Zigarette 2500 chemische Verbindungen vorhanden sowie 40 davon nachweislich giftig sind ?

Wusstest Du, dass Raucherinnen und Raucher, die Lightzigaretten konsumieren, im Schnitt 10% mehr rauchen ?

Wusstest Du, dass man seit 1997 den wissenschaftlichen Beweis und Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebsentstehung gefunden hat ?



INFOBLATT 4

Tabelle 2: Tabaksteuereinnahmen 1993 bis 1998 (netto) (Deutschland)

	Zigaretten	Zigarren/ Zigarillos	Fein- schnitt	dar.: Fein- schnitt- rollen	Pfeifen- tabak	Summe
1993						
Mio. DM	18.039	36	1.302	615	51	19.428
Anteil in %	92,9	0,2	6,7	3,2	0,3	100
Veränderung zum Vorjahr in %	- 0,3	- 45,9	+ 34,4	—	+ 1,4	+ 1,0
1994						
Mio. DM	18.985	48	1.151	574	49	20.233
Anteil in %	93,8	0,2	5,7	2,8	0,2	100
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 5,2	+ 33,3	- 11,6	- 6,7	- 3,9	+ 4,1
1995						
Mio. DM	19.338	37	1.152	584	49	20.574
Anteil in %	94,0	0,2	5,6	2,8	0,2	100
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 1,9	- 23,4	+ 0,1	+ 1,6	- 1,6	+ 1,7
1996						
Mio. DM	19.534	45	1.034	466	48	20.660
Anteil in %	94,5	0,2	5,0	2,3	0,2	100
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 1,0	+ 23,9	- 10,2	- 20,2	- 1,7	+ 0,4
1997						
Mio. DM	20.021	55	1.001	408	48	21.125
Anteil in %	92,9	0,2	6,7	3,2	0,3	100
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 2,5	+ 21,9	- 3,2	- 12,3	+ 1,6	+ 2,3
1998						
Mio. DM	20.471	61	1.052	433	47	21.631
Anteil in %	92,8	0,3	4,8	2,0	0,2	100
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 2,3	+ 11,6	+ 5,1	+ 5,9	- 3,1	+ 2,4

Prozentangaben beziehen sich auf die exakten Werte

Quelle: Statistisches Bundesamt (3)

INFOBLATT 5



Tabelle 3: Ausgaben für Tabakwaren 1993 bis 1998 (Deutschland)
(Kleinverkaufswerte)

	Zigarren/ Zigaretten	Zigarillos	dar.: Feinschnitt	Feinschnittrollen	Pfeifentabak	Summe
1993						
Mio DM	30.152	502	2.510	1.148	211	33.376
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 1,3	- 2,3	+ 7,4	—	+ 5,0	+ 1,7
1994						
Mio DM	31.997	536	2.196	940	192	34.921
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 6,1	+ 6,8	- 12,5	- 18,1	- 9,0	+ 4,6
1995						
Mio DM	32.718	512	2.214	937	194	35.638
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 2,3	- 4,5	+ 0,8	- 0,4	+ 1,3	+ 2,1
1996						
Mio DM	33.384	569	2.001	708	190	36.144
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 2,0	+ 11,1	- 9,6	- 24,4	- 2,4	+ 1,4
1997						
Mio DM	34.549	670	1.964	630	194	37.377
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 3,5	+ 17,8	- 1,9	- 11,0	+ 2,2	+ 3,4
1998						
Mio DM	35.845	794	2.078	675	190	38.908
Veränderung zum Vorjahr in %	+ 3,8	+ 18,6	+ 5,8	+ 7,0	- 1,7	+ 4,1

Prozentangaben beziehen sich auf die exakten Werte

Quelle: Statistisches Bundesamt (3)



INFOBLATT 6

**Tabelle 4: Ausgaben der Tabakindustrie für Werbung in (Deutschland)
Zeitungen, Zeitschriften, Radio* und Fernsehen***

Werbeausgaben	1988	1989	1990	1991	1992	1993
in Mio DM						
gerundet/brutto	254	144	175	147	150	126
Werbeausgaben	1994	1995	1996	1997	1998	
in Mio DM						
gerundet/brutto	88	127**	151**	122**	115**	

Medienaufteilung 1998

Publikumszeitschriften	74,4%
Fernsehen*	9,2%
Tageszeitungen	14,5%
Fachzeitungen	1,7%
Hörfunk*	0,2%

* nur Diversifikationsprodukte (etwa Camel Boots, Stuyvesant Travel etc.)

** Inklusive der Diversifikationsprodukte (etwa Camel Boots, Stuyvesant Travel etc.)

Quelle: Nielsen-Werbeforschung S+P, Hamburg; ZAW, Bonn

Quelle: Statistisches Bundesamt

Anlage 1.1.2-7 **Motivkarten 1 (Gründe zu Rauchen)**

**....weil mir die
Zigarette
schmeckt**

**....weil in meiner
Clique fast alle
rauchen**

**....weil Rauchen
eine coole Sache
ist**

**....weil es Spaß
macht, etwas Ver-
botenes heimlich zu
machen**

**....weil mir sonst
langweilig ist**

**....weil Rauchen gar
nicht so ungesund ist,
wie alle sagen**

**....weil Rauchen
gut zu mir passt**

**....weil ich gerne
etwas Neues aus-
probiere**

**...weil ich mich
dann stärker
fühle**

Anlage 1.1.2-7 Motivkarten 2 (Gründe nicht zu Rauchen)

**...weil ich dann
schlecht rieche**

**...weil
Rauchen
ungesund ist**

**...weil ich viel
Geld dabei ausge-
ben muss**

**...weil ich beim
Sport weniger
Kondition habe**

**...weil ich mit meinen
Eltern keinen Ärger
haben will**

**...weil es ekelig
schmeckt und ich
husten muss**

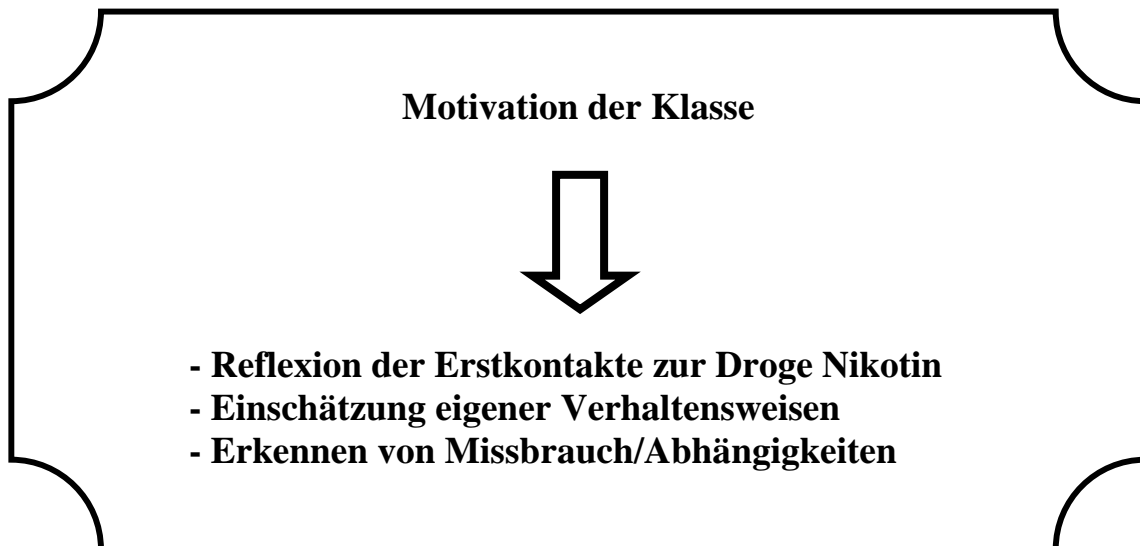
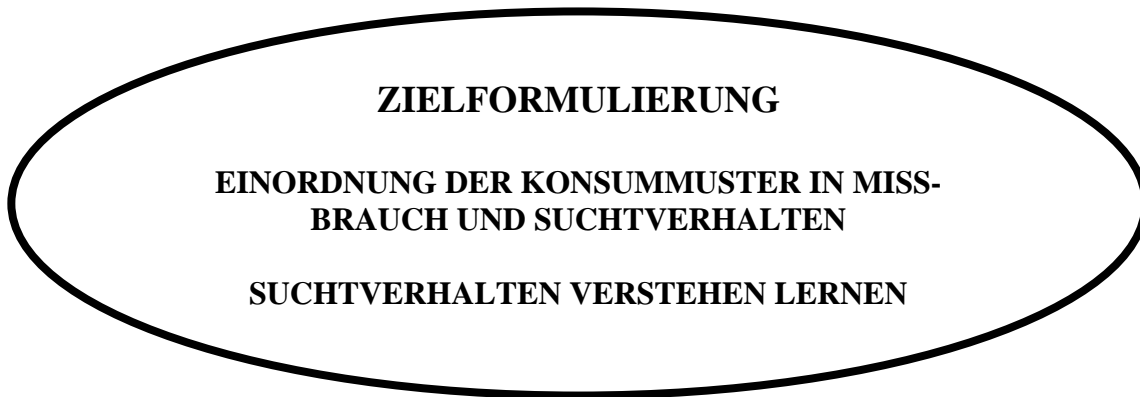
**...weil ich dann von
anderen ausgelacht
werde**

**...weil ich Angst ha-
be, dass ich immer
mehr rauchen muss**

**...weil Tabak eine
Droge ist**

3.2 Baustein 2 „Missbrauch / Sucht“

3.2.1 Die typische Einstiegsdroge NIKOTIN



ÜBERSICHT

EINGANGSPHASE		DURCHFÜHRUNGSPHASE		AUSWERTUNGSPHASE	
INHALTE	METHODEN	INHALTE	METHODEN	INHALTE	METHODEN
Funktion von Umfragen und Fragebögen		Rauchverhalten Einordnung und Einschätzungen in Bezug auf Suchtverhalten	Fragebogen, Rollenspiel	Umfrageauswertung	Auswertungsvordrucke



VERLAUFSPLANUNG

Eingangsphase:

1. Schritt:

Die Fragebögen sollten, wenn möglich auch von den Fragestellungen her, gemeinsam mit der Klasse erarbeitet werden, um die Motivation zum späteren Ausfüllen zu erhöhen. Die dem Baustein beiliegenden Bögen können nur als Orientierung dienen.

Wichtig!

Die Fragebögen können auch für fiktive Personen ausgefüllt werden.

Ich stelle mir jemanden vor, die oder der nicht raucht.....

Ich stelle mir eine Person vor, die raucht.....

Sinn und Problematik von Fragebögen werden angesprochen und diskutiert. Es wird grundsätzlich abgeklärt, ob die Fragebögen anonym oder auch mit Namen versehen oder offen ausgewertet werden können (in der Regel spricht viel für die anonyme Variante).

Die Aussagekraft der Bögen kann nur für einen momentanen Zeitraum und eine darauf bezogene Situation gelten.

Die Fragebögen dienen nicht dazu, das Verhalten einzelner Schülerinnen und Schüler zu bewerten!

Durchführungsphase:

2. Schritt:

Die Fragebögen Raucher/Nichtraucher werden kopiert und verteilt. Schüler ordnen sich einer Gruppe zu. So besteht für den Lehrer die Möglichkeit, die Gruppen gleichmäßiger aufzuteilen. Ebenso können sich nicht rauchende Schülerinnen und Schüler eher mit der „anderen“ Seite auseinander setzen.



AUCH LEHRERIN ODER LEHRER KÖNNEN DIE ZUTREFFENDEN BÖGEN AUSFÜLLEN

Auswertungsphase:

5. Schritt:

Die Ergebnisse werden mit Hilfe der Auswertungsbögen gesammelt und miteinander verglichen. Die Gruppen können ihre Bögen entweder gemeinsam auswerten oder tauschen.

Die Auswertung wird anhand folgender Fragestellungen durchgeführt:

- ? Die identischen Fragen 1 - 4 werden ausgezählt und direkt miteinander verglichen !
- ? Motive für und gegen Konsum werden heraus gefiltert (Fragen 5 - 8) !
- ? Schnittstellen zwischen Missbrauch und Sucht sollten gefunden werden!
!
- ? Einschätzung von Möglichkeiten mit gesetzlichen Verboten zu reagieren!
- ? Diskussion von Möglichkeiten zu Veränderung von Verhalten
- ? Wie will die Klasse mit den Ergebnissen umgehen ?

6. Schritt:

Die wichtigsten Daten und Inhalte werden als Zentralaussagen zusammengefasst !

zusätzlich/alternativ:

- ★ Die Schülerinnen und Schüler entwickeln innerhalb der Unterrichtseinheit einen Sticker. Dabei könnten Slogans oder Ideen aus dem Baukasten 1(Anti-Werbung) behilflich sein.
- ★ Die Bildergeschichte „...fast wie im richtigen Leben“ (siehe Anhang Arbeitsblatt 1) kann ausgefüllt werden. Es können dabei eigene wahre oder erfundene Geschichten hinzugefügt werden.

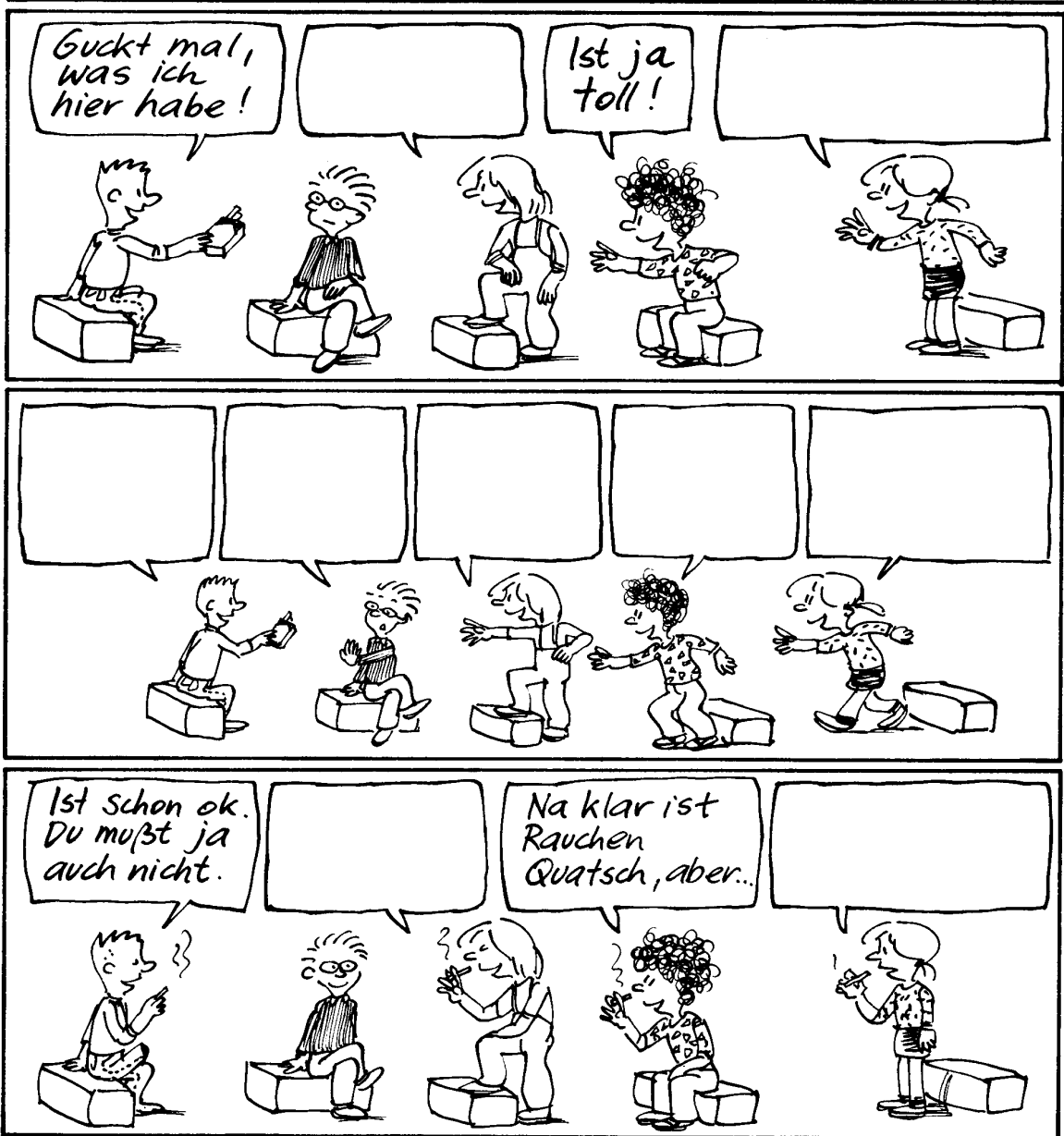
Diese Geschichten dienen als Handlungsvorlage für entsprechende Rollenspiele.

- ★ Die Stufen des Tabakkonsums werden im Anhang Arbeitsblatt 2 vorgestellt.
- ★ Die Klasse kann im offenen Kasten mögliche Gründe anführen, die dazu beitragen, dass alle Stufen „durchlaufen“ werden.

Arbeitsblatt 1



Eine Bildgeschichte,
fast wie im richtigen Leben.



... zum Nachspielen!



Arbeitsblatt 2

<p>Mögliche Gründe</p>	<p>Vorbereitungsphase Einstellungen und Haltungen zum Rauchen werden gebildet</p>
	<p>↓</p> <p>Probierphase Konsum der ersten Zigaretten</p>
	<p>↓</p> <p>Experimentierphase Wiederholter, aber noch unregelmäßiger Konsum von Zigaretten</p>
	<p>↓</p> <p>Regelmäßiger Konsum wöchentlicher Konsum in verschiedenen Situationen</p>
	<p>↓</p> <p>Suchtrauchen, Abhängigkeit Ständiger Vorrat</p>

Fragebogen **Nichtraucher (oder andere Personen, die nicht rauchen)**

1. In welchem Alter hat man dir die erste Zigarette angeboten ?

_____Jahre

2. Hast du schon einmal probiert ?

Ja Nein

3. Hältst du Zigaretten für eine Einstiegsdroge ?

Ja, weil.....

Nein, weil.....

4. Zigaretten sollten verboten werden!

Ja, weil.....

Nein, weil.....

5. Welche Gründe fallen dir ein, warum du das Rauchen abgelehnt hast?

.....

.....

.....

6. Könntest du dir Situationen vorstellen, in denen du wieder rauchen würdest?

nein

wenn ja, welche

.....
.....
.....

7. Warum rauchen Freunde in deinem Alter?

Langeweile

Imponiergehabe

Genuss

Sucht

sonstiges

8. Führst du mit deinen Freunden Gespräche über das „Thema Rauchen“ ?

nein ja

9. Wenn ja, welche Inhalte haben diese Gespräche ?

Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens

sich stark fühlen

bei anderen eher akzeptiert werden

10. Stelle dir vor, du hättest genügend Geld eine Anti-Raucher Werbung im Fernsehen zu zeigen, wie würdest du sie gestalten ?

eher abschreckend

negatives Bild von rauchenden Menschen zeigen
(z. B. Mundgeruch, stinkende Kleidung, etc.)

andere Ideen die Freizeit zu verbringen

sonstiges.....

11. Wann ist jemand deiner Meinung nach nikotinsüchtig?

Wenn sie/er.....

- einen Vorrat von Zigaretten hat.
- schon morgens raucht.
- mindestens 10-15 Zigaretten pro Tag raucht.
- starkes Verlangen nach Nikotin hat.
- sehnsüchtig auf die nächste Pause wartet.
- heimlich auf der Toilette raucht.
- sonstiges.....

Fragebogen Raucher (oder Personen, die rauchen)

1. In welchem Alter hat man dir die erste Zigarette angeboten ?

_____Jahre

2. Hast du schon einmal probiert ?

Ja Nein

3. Wie viele Zigaretten rauchst du pro Tag/Woche ?

_____Stück

4. Nikotin sollte als illegale Droge angesehen und gesetzlich verboten werden !

Ja, weil.....

Nein, weil.....

5. Welche Marke bevorzugst du ? Wodurch wurde deiner Meinung nach deine Entscheidung beeinflusst ?

_____ (Zigarettenmarke)

.....
.....

} **Entscheidungsgünde**

6. Hältst du Zigaretten für eine Einstiegsdroge ?

ja, weil.....

nein, weil.....

7. Wie würdest du dein eigenes Konsumverhalten einschätzen ?

ich rauche nur ab und zu

ich rauche mehrmals täglich

wenn ich alleine bin, rauche ich mehr

wenn ich allein bin, rauche ich weniger

ich kaufe mir mindestens einmal pro Woche eigene Zigarettenschachteln

Anmerkungen.....

8. Welche Gründe gab es, dass du den Konsum fortgesetzt hast?

.....
.....
.....

9. Was könnte dazu beitragen, dass du weniger rauchst ?

interessantere Freizeit Freunde oder Freund(in), die auch nicht rauchen

Konditionsprobleme, z. B. beim Sport Krankheiten (Grippe, etc.)

sonstiges.....

10. Fühlst du dich über das Thema Rauchen genügend informiert ?

ja nein

11. Wenn nein, welche Informationen fehlen dir ?

zu gesundheitlichen Risiken Suchtgefahr

sonstiges.....

12. Hältst du dich selbst für nikotinabhängig ?

eher ja eher nein

AUSWERTUNGSBÖGEN UND VERGLEICH DER ERGEBNISSE

RAUCHERFRAGEBOGEN		NICHTRAUCHERFRAGEBOGEN	
Frage 1		Frage 1	
Frage 2		Frage 2	
Frage 3		Frage 3	

Frage 4		Frage 4	
Frage 5		Frage 5	

Frage 6		Frage 6	
Frage 7		Frage 7	
Frage 8		Frage 8	
Frage 9		Frage 9	

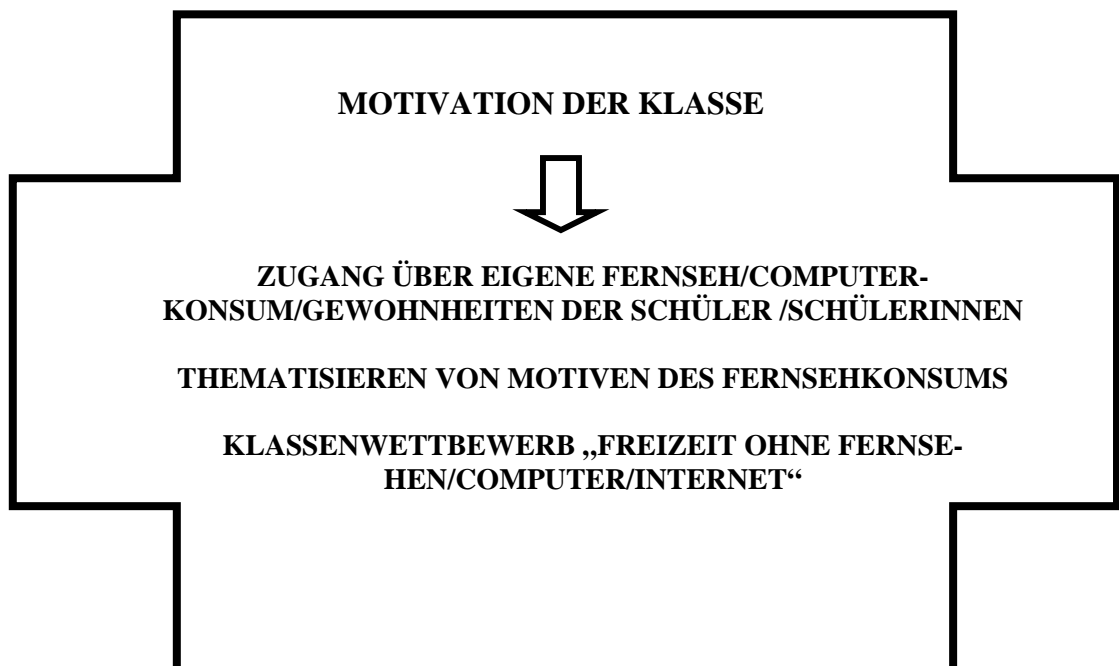
Frage 10		Frage 10	
		Frage 11	
		Frage 12	

3.2.2 Rausch einmal anders: „MEDIEN“

ZIELFORMULIERUNG:
KLÄRUNG DES SUCHTBEGRIFFS AN ERFAHRBAREN ALLTAGSGEWOHNHEITEN

ÜBERSICHT

Eingangsphase		Durchführungsphase		Auswertungsphase	
Inhalte	Methoden	Inhalte	Methoden	Inhalte	Methoden
Konsumprofil über Fernsehkonsum in der Klasse	Hausaufgabe Partnerarbeit Gruppen- gespräch	Motiv- Sammlung –Gewichtung Fokussierung auf proble- matisches Kon- sumverhalten	Unterrichts- gespräch Interaktion (Tapetenrolle Klebefunkte) Gruppene- gespräch Collage	Klassenwett- bewerb „eine Woche ohne Fernsehen erleben und gestalten“	Einzel- oder Gruppenarbeit Erfahrungsaus- tausch



VERLAUFSPLAN

Eingangsphase:

1. Schritt:

Eine Woche vor dem eigentlichen Unterrichtsbeginn bekommen die Schüler /Schülerinnen die Aufgabe, einen Protokollbogen (siehe Anlage 1) über ihre Fernsehgewohnheiten/ Computergewohnheiten zu führen (Vertraulichkeit wird zugesichert).

2. Schritt:

Der Protokollbogen wird ausgewertet (Stillarbeit, Anlage 2) und ein Konsumprofil der Klasse erstellt (siehe Anlage 3- Folienvorlage)

Durchführungsphase:

1. Schritt:

Im Klassengespräch werden Situationen genannt, die zum Fernsehkonsum / Computerspielen führen

2. Schritt:

Diese Motive / Situationen werden auf einer Pappe (kann für die nächste Unterrichtsstunde aufgehoben werden) gelistet und von den Schülern / Schülerinnen gewichtet (gepunktet / je Schüler / Schülerin drei farbige Klebepunkte, die er / sie zu seinem / ihrem wichtigsten Motiv bzw. wichtigsten Motiven kleben darf)

3. Schritt:

Das Auswertungsgespräch wird darauf fokussiert problematische Motive wie Langeweile, Einsamkeit, Ärger mit Eltern, Freunden, in der Schule u.ä. in das Problembewusstsein der Schüler /Schülerinnen zu bringen.

Auswertungsphase:

1. Schritt:

Die Schüler / Schülerinnen setzen ihre Arbeitsergebnisse in Bezug auf Fernsehkonsum/ Computerspiele und problematische Konsumsituationen in praktische Arbeit um, indem sie mit Hilfe von Fernseh- und Computerzeitschriften in Kleingruppen von 3-4 Teilnehmern eine Collage zum Thema entwerfen „Welche Fernseh-/Computerkonsumsituation haltet Ihr für problematisch?“

2. Schritt:

Eingeleitet durch ein Peanut-Comic (siehe Anlage 4) werden die Schüler / Schülerinnen aufgefordert, eine Woche möglichst ohne Fernsehen /Computerspiele auszukommen und ebenfalls wieder Protokoll zu führen (siehe Anlage 5)

3. Schritt:

Die Schüler /Schülerinnen berichten ausführlich über ihre Erfahrungen in der computer- / fernsehfreien Zeit. Bei Bedarf kann ein kurzer Textauszug zur Strukturierung des Gesprächs eingesetzt werden (siehe Anlage 6)

Hinweise zum Verlaufsplan:

Bei der Thematisierung von Computerkonsum sollte darauf geachtet werden, dass sinnvolle Computernutzung, z. B. für schulische Zwecke, sicherlich nicht zum problematischen Verhalten zählt.

Auch bei Computerspielen muss differenziert vorgegangen werden. Aufgrund ständig wechselnder Spiele kann an dieser Stelle nicht exemplarisch vorgegangen werden.

Über entsprechende Fachgremien (z. B. Arbeitsgemeinschaft Jugendschutz NRW, Internet: www.nrw.jugendschutz.de) können Prüflisten für sinnvolle altergemäße Spiele angefordert werden.

Des Weiteren muss zusammen mit der Klasse darüber nachgedacht werden, ob es nicht sinnvoller erscheint, Forderungen nach Konsumabstinenz zugunsten einer Forderung nach Konsumreduktion aufzugeben.

Die jeweiligen Ziele sollten individuell mit der Klasse abgestimmt werden.

Zusätzlich kann über ein Belohnungssystem nachgedacht werden.

Arbeitsmaterial



Lehrermaterial

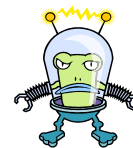


Anlage:1.2.2.3- (zu Eingangsphase 2. Schritt) Konsumprofil der Klasse (Folienvorlage)

Anlage:1.2.2.4 – (zu Auswertungsphase 2. Schritt) Peanuts-Comic

Anlage:1.2.2.6 – (zu Auswertungsphase 3. Schritt) Textauszug (Folienvorlage)

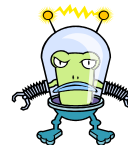
Schülermaterial:



Anlage:1.2.2.1 – (zu Eingangsphase 1. Schritt) Protokollbogen

Anlage 1.2.2 - (zu Einführungsphase Schritt 2) Auswertungsbogen

Anlage:1.2.2.5 – (zu Auswertungsphase 2. Schritt) Protokollblatt fernsehfremde Woche



Anlage:1.2.2.1 – (zu Eingangsphase 1. Schritt) Protokollbogen

Meine Fernseh- und Computerspielgewohnheiten:

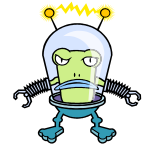
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰							
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰							
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰							
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰							
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰							
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰							
12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰							
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰							
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰							
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰							
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰							
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰							
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰							
20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰							
21 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰							
22 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰							
23 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰							
00 ⁰⁰ - 01 ⁰⁰							
01 ⁰⁰ - 02 ⁰⁰							

Verwende bitte folgende Zeichen :			
Schlafen	- S	Fernsehen	- F
Essen	- E	- Sport	- SP
Schule	- Sch	- Infos	- I
Arbeit	- AB	- Serie	- SE
Sport	- SP	- Spielfilm	- SF
Sonstiges	- SO	- sonstiges	- SO
Computerspiel	- C		

Führe bitte sorgfältig Buch!

Trage bitte spätestens abends vor dem Schlafengehen ein, was du am vergangenen Tag gemacht hast, am nächsten Tag hast du nämlich einiges unter Garantie vergessen.

Anlage:1.2.2.2 – (zu Einführungsphase Schritt 2) Auswertungsbogen



Aktivität in Stunden	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Durchschnitt in Stunden
Fernsehen insgesamt								
davon: - SF								
Computerspiele								
sonstige Freizeit								

(Arbeite mit deinem Nachbarn zusammen, dann geht es leichter!)

1. Werte deinen Protokollbogen aus, indem du für alle Tage die mit der jeweiligen Aktivität verbrachten Stunden einträgst.
2. Rechne für jede Aktivität die damit durchschnittlich pro Tag verbrachten Stunden aus.

Hinweis: Addiere die Stunden, die du an den einzelnen Tagen mit dieser Aktivität verbracht hast und dividiere diese Summe durch 7 (= Anzahl der protokollierten Tage)

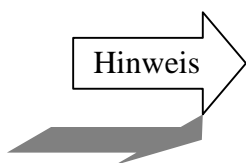
Aufgaben:

Anlage:1.2.2.3- (zu Eingangsphase 2. Schritt) Konsumprofil der Klasse
(Folienvorlage)



Konsumprofil der Klasse

Fernsehen						
-						
Compu- terspiele						
Sonstige Freizeit						
Stunden/ Tag	1	2	3	4	5	6



Jedes Kind benötigt am besten drei bis vier verschiedenfarbige Punkte.
Wenn keine Klebepunkte vorhanden sind, kann man die Kinder auch
Striche machen lassen. Punktekleben macht aber erfahrungsgemäß mehr
Spaß.



Anlage:1.2.2.4 – (zu Auswertungsphase 2. Schritt) Peanuts-Comic



(© 1969, United Feature Syndicate, Inc.)

aus: Floren et al., Politik - Ein Arbeitsbuch für den Politikunterricht, Bd. 1, Paderborn 1995, S. 102



Anlage:1.2.2.5 – (zu Auswertungsphase 2. Schritt) Protokollblatt fernsehfremie Woche

Meine fernseh- und computerfreie(reduzierte) Woche

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerst.	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰							
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰							
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰							
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰							
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰							
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰							
12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰							
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰							
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰							
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰							
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰							
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰							
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰							
20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰							
21 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰							
22 ⁰⁰ - 23 ⁰⁰							
23 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰							
00 ⁰⁰ - 01 ⁰⁰							
01 ⁰⁰ - 02 ⁰⁰							

Verwende bitte folgende Zeichen

- Schlafen - S
- Essen - E
- Schule - Sch
- Arbeit - AB
- Sport - SP
- Lesen - L

Ergänze die Legende durch andere geeignete Zeichen für weitere Aktivitäten, die du in Deiner fernsehfremie und computerfreien Woche ausübst.

Übrigens, falls du doch einmal fernsiehst oder am Computer spielst – sei ehrlich – und verwende die Kürzel, die du vom alten Protokollbogen kennst

3.3 Baustein 3 „Handlungskompetenz“

3.3.1 Entwicklungsaufgaben und Konfliktkonstellationen im Übergang von Kindheit zur Jugendzeit

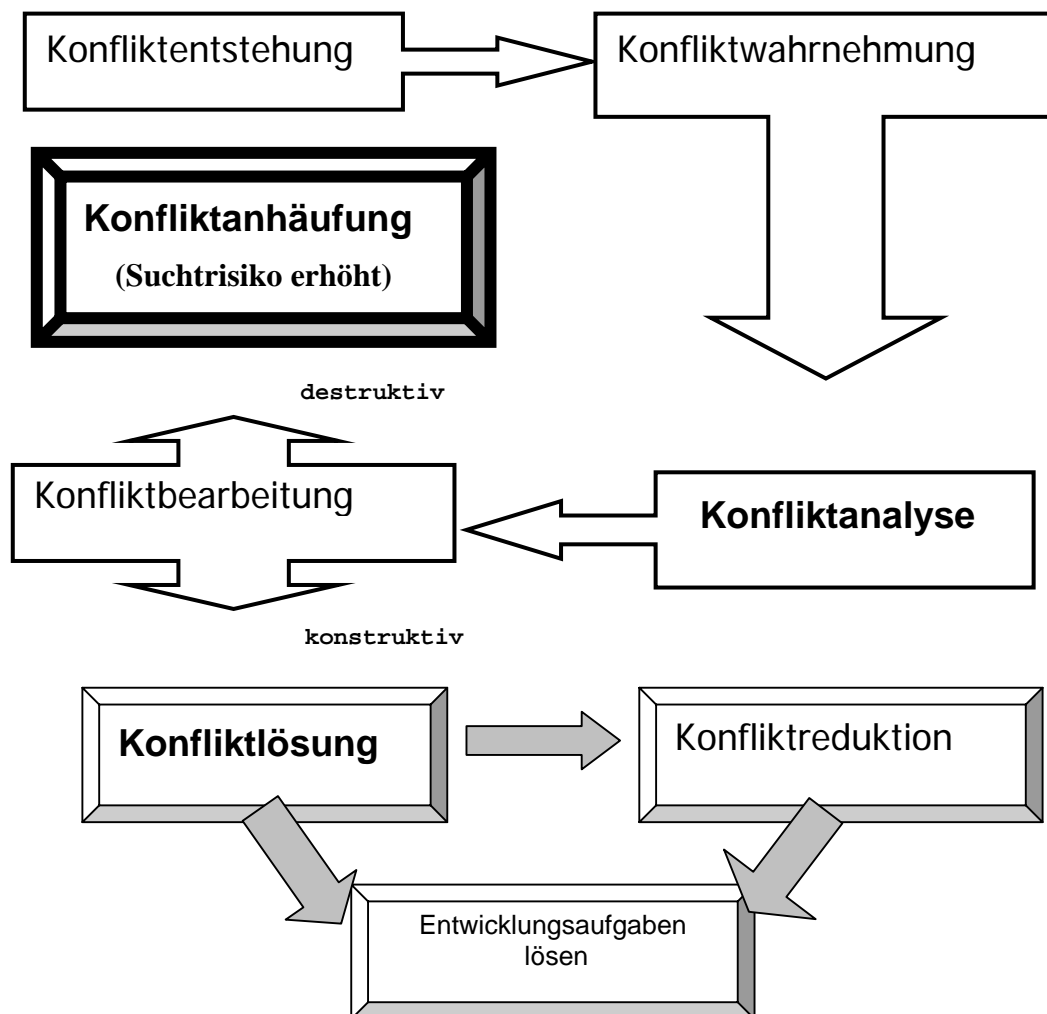
Die Kinder der hier relevanten Altersgruppe von ca 10 – 13 Jahren stehen mehreren Entwicklungsaufgaben und damit verbundenen Problemkomplexen gegenüber (siehe dazu auch Oerter/Montada 1998, S. 310 ff), zu denen auch ein bestimmungs- und altersgemäßer Umgang und die Entwicklung einer altersgemäßen Haltung zu Suchtmitteln gehören. In dieser Altersstufe spielen in der Regel legale Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin und Medikamente (siehe Baustein 1.1; 1.2) eine herausgehobene Rolle.

Mit dem in diesem Alter stattfindenden Schulwechsel von der Grundschule zur in jeder Beziehung komplexeren Sekundarschule ist eine intensive Neuorientierung hinsichtlich der örtlichen Gegebenheiten, der Unterrichtsorganisation, der sozialen Bezugsgruppe (Klasse), aber auch des eigenen Status in dieser Bezugsgruppe gefordert. Der individuelle Übergang von der Kindheit in die Adoleszenz ist in vielfältiger Beziehung krisenhaft besetzt, er fordert vom Kind, neue Handlungsstrategien zu lernen, auszuprobieren und langfristig zu internalisieren. Das gilt auch für den Umgang mit Suchtmitteln. In Anlehnung an Oerter/Montada (s. o.) stellen sich für diese Altersgruppe hauptsächlich folgende Entwicklungsaufgaben:

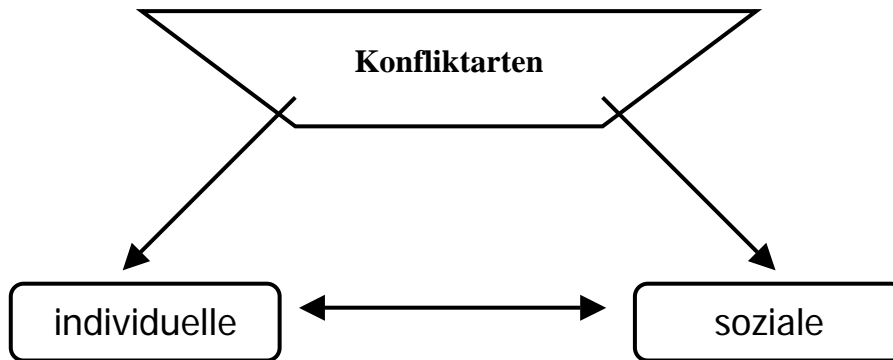
- Bestimmungs- und altersgemäßer Umgang mit Suchtmitteln
- Beginnende Lösung von den Eltern als Idealfiguren der Identifikation
- Übernahme und Bewertung von Einstellungen anderer Idealbilder (auch aus Pop- und Showbusiness)
- Entwicklung von Sachinteresse unabhängig von der Lehrperson
- Entwicklung von Vertrauen in die eigenen Leistungsfähigkeit versus Misserfolgsängstlichkeit und Minderwertigkeitsgefühlen
- Entwicklung von sachbezogener Kooperationsfähigkeit in sozialen Gruppen
- Finden der eigenen Rolle in sozialen Gruppen

Um die neuen Entwicklungsaufgaben erfolgreich erfüllen zu können, müssen die Kinder neue Handlungsstrategien lernen, die ihnen eine angemessene Handlungskompetenz verschaffen. Dabei geraten die Kinder solange in altersspezifische Konfliktkonstellationen, bis die mangelnde Handlungskompetenz erfolgreich erweitert wurde. Entsprechende Konflikte entstehen auch vielfach im Aufbau einer bestimmungsgemäßen und altersgemäßen Haltung im Umgang mit Suchtmitteln. Dieses zeitweise Defizit an angemessenen Handlungsstrategien birgt auch die Gefahr, dass die Kinder scheinbare Lösungsstrategien und Ausweichverhalten lernen, die der Ausgangspunkt für späteres Suchtverhalten bzw. Substanzmittelmissbrauch sein können. Diesen Zusammenhang verdeutlicht das nachfolgende Schema, das in entsprechender Form auch für die beiden anderen Jahrgangsstufen gilt (siehe auch Baustein 2.3, 3.3).

(Schaubild 1)



Die angesprochenen Mechanismen greifen unabhängig von der Konfliktart (siehe Schaubild 2), mit denen sich das Kind auseinandersetzen muss:



Typische Konflikte dieser Altersgruppe sind:

a) individuelle Konflikte:

- mit den Eltern: (z. B. Erlaubnis zum Fernsehen, für einen Kinobesuch u.ä.)
- mit der Freundin, dem Freund (z. B. Gestaltung des Freizeitprogramms, „Tratschen“ mit anderen u.ä.)
- mit einem Lehrer, einer Lehrerin (z. B. wegen Noten, Ungerechtigkeiten u.ä.)

b) soziale Konflikte

- Rollenanforderungen aus verschiedenen sozialen Bezugsgruppen (z. B. Elternhaus, Schule, Freundeskreis)
- Rollenfindung in einer sozialen Bezugsgruppe (z. B. Außenseiter, Clown, Streber)

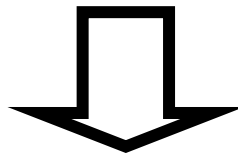
3.3.2 Unterrichtsbausteine: Konfliktwahrnehmung / Konfliktbearbeitung“

Bei der Suchtvorbeugung im Unterricht muss es darum gehen, Schülerinnen und Schüler zu befähigen, altersgemäße Konflikte differenziert wahrzunehmen und diese zu analysieren, Strategien der angemessenen Konfliktlösung zu lernen und einzuüben und Möglichkeiten für die eigene Stressbewältigung und Entspannung kennen und anwenden zu lernen. Nur derjenige, der Lösungsstrategien internalisiert hat, kann in krisenhaften Situationen auf diese zurückgreifen und braucht nicht eine Flucht in den Substanzmittelmissbrauch oder eine Verhaltenssucht anzutreten (siehe dazu auch Franzkowiak, 1997). Unter der Prämisse, dass gelernte, dem Problem angemessene Verhaltensmuster auch in komplexeren Situationen adäquate Handlungsmöglichkeiten eröffnen, soll mit der angebotenen Unterrichtsreihe insbesondere im Hinblick auf die Gestaltung sozialer Beziehungen im Rahmen allgemeiner Entwicklungsaufgaben und der hierbei entstehenden Konfliktkonstellationen auch für die weiteren Jahrgangsstufen eine wichtige Grundlage vermittelt werden.

ZIELFORMULIERUNG:

FÖRDERUNG DER KONFLIKT-WAHRNEHMUNGS- UND KONFLIKTLÖSUNGS-KOMPETENZ IN ERLEBBAREN ALLTAGSKONFLIKTEN

MOTIVATION DER KLASSE



**ZUGANG ÜBER BEKANNTE
SELBSTERLEBBARE KONFLIKTE
ANLEGEN EINES PROBLEMSPEICHERS
AN KLASSENKONFLIKTEN
FRAGEN ZUR KONFLIKTLÖSUNG
KONSTRUKTIVE LÖSUNGANSÄTZE
FÜR KLASSENEIGENE PROBLEME**

Übersicht

Konfliktwahrnehmung		Konfliktbearbeitung	
Inhalte	Methoden	Inhalte	Methoden
-Empathisches Erkennen von Konfliktsituationen -Kennzeichen von Konflikten erarbeiten	-Konfliktbarometer/ Abstimmung mit den Füßen -Gruppenarbeit: Wortassoziationen, Fiktiver Brief; Auswertung der Gruppenarbeit	-Erarbeiten verschiedener Konfliktlösungsstrategien -Systematisieren der Lösungsstrategien	-Gruppenarbeit, Rollenspiel -Unterrichtsgespräch, Tafelarbeit
-Problemspeicher von klasseninternen Konflikten - erstellen	-Kartenabfrage, Problemspeicher mit Speicherplätzen für individuelle und soziale - Konflikte	-Personale Voraussetzung erfolgreicher Konfliktlösungen -Einüben von Handlungsstrategien	-Entspannungsübungen -Gruppenarbeit, Rollenspiel



VERLAUFSPLAN

Konfliktwahrnehmung:

1. Schritt:

Die Schüler/innen werden gebeten auf einem Konfliktbarometer (gedachten oder mit Kreppklebeband markierten Linie im Raum), das von „starkem Konflikt“ bis „kein Konflikt“ reicht, bei den im folgenden vorgelesenen Situationen ihre Position einzunehmen. (Situationsbeispiele siehe Anlage 1)

2. Schritt:

In einem kurzen Auswertungsgespräch wird die Notwendigkeit erörtert, Kriterien von Konflikten zu erarbeiten, um das Auftreten von Konflikten möglichst früh wahrnehmen zu können.

3. Schritt:

Die Schüler/innen schließen sich in 3-er-Gruppen zusammen, in denen jede/r Teilnehmer/in ein anderes Assoziationswort bekommt (siehe Anlage 2), zu dessen Buchstaben er/sie Begriffe assoziiert, die zu Konfliktsituationen passen. Die Mitglieder der Dreiergruppen tauschen sich untereinander aus.

4. Schritt:

Jeweils zwei Gruppen schließen sich zusammen, versuchen sich auf wesentliche Begriffe zu einigen, die charakteristisch für eine Konfliktsituation sind. Mit Hilfe dieser Begriffe schreiben die Gruppen einen Brief an einen „Eingeborenen“, in dessen Volk Konflikte unbekannt sind.

5. Schritt:

Die Briefe werden aufgehängt oder vervielfältigt und an ihnen wird eine gemeinsame Definition „Was ist ein Konflikt?!“ erarbeitet, die am besten auf Folie festgehalten wird (z. B. orientiert an Friedrich Glasls Definition (siehe Anlage 3).

alternativ: Die Briefe werden aufgehängt oder vervielfältigt und an ihnen wird eine gemeinsame Definition „Was spielt bei Konflikten alles eine Rolle?“, deren Aspekte nach Vorgabe der Anlage 4 auf Folie zusammengetragen werden.

Fortsetzung:

6. Schritt:

In einer Kartenabfrage (eine ausreichende Anzahl an Karteikarten (Din A 6) wird vorbereitet) schreiben alle Schüler/innen Konflikte auf, die sie für typische bzw. häufig auftretende Konflikte in ihrer Klasse halten.

7. Schritt:

Auf einem Stück Tapete bzw. einer Seitentafel wird ein Problemspeicher eingerichtet, der nach Dringlichkeit (z. B. aufgrund häufiger Nennung) von Konflikten oder/und nach individuellen und sozialen Konflikten geordnet wird. (Für jeden Konflikt wird eine extra Karte benutzt) Dieser Problemspeicher soll nach der Unterrichtsphase „Konfliktlösungsstrategien“ sukzessive bearbeitet werden.

Konfliktbearbeitung:

1. Schritt:

Die Schüler/innen bilden erneut 3er-Gruppen. In diesen 3er-Gruppen sollen sie für die in Anlage 5 gegebene Konfliktsituation möglichst viele Lösungen finden, die sie im Rollenspiel nachspielen, wobei jedes Gruppenmitglied eine feste Rolle übernimmt.




2. Schritt:

Die Gruppen tragen ihre Ergebnisse vor; die vier grundsätzlichen Lösungsmöglichkeiten werden als Tabelle an der Tafel notiert (siehe Anlage 6).

3. Schritt

Über die Fragen: „Welche Erfahrungen habt ihr in der Gruppe gemacht? Welche Lösungen sind für jeden einzelnen in Frage gekommen? Wodurch kommt es, dass euch unterschiedliche Lösungen einfallen?“ – wird übergeleitet zu Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung (siehe Anlage 7).

4. Schritt:

Als Auswertung der Rollenspiele dürfen die Schüler/innen bei den verschiedenen Lösungsmöglichkeiten Smilies    (Klebepunkte oder Zeichnung) zuordnen. Die Lösungsmöglichkeiten werden im Anschluss daran kategorisiert (siehe Anlage 5).

5. Schritt:

In einem Unterrichtsgespräch wird thematisiert, in welcher Stimmungslage Konfliktpartner sich häufig befinden und welche gefühlsmäßigen Voraussetzungen notwendig sind, um Konfliktlösungen zu finden, die für alle Parteien akzeptabel sind.

6. Schritt:

Schüler/innen werden mit der „Phantasiereise“ als einer Möglichkeit der Entspannung vertraut gemacht (siehe Anlage 9).

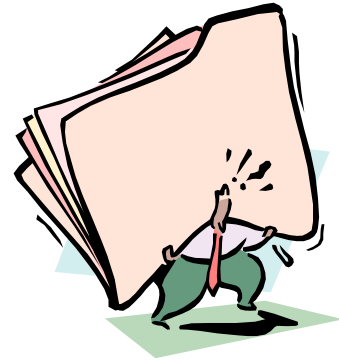
7. Schritt:

Die Schüler/innen finden in Kleingruppen Lösungsmöglichkeiten für die beispielhaften Konfliktsituationen (siehe Anlage 1) **oder/und** für Konfliktsituationen aus dem klasseneigenen Problemspeicher und proben diese Lösungsmöglichkeiten im Rollenspiel.

8. Schritt:

Die Lösungsmöglichkeiten der Gruppen werden vorgestellt, auf ihre Umsetzbarkeit hin diskutiert und gegebenenfalls umgesetzt.

Arbeitsmaterial



Lehrermaterial

Anlage 1.3-1 (zu Konfliktwahrnehmung 1. Schritt) – Konfliktsituationen

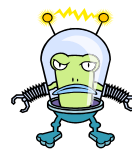
Anlage 1.3-3 (zu Konfliktwahrnehmung 5. Schritt) – Folienvorschlag

Anlage 1.3-4 (zu Konfliktwahrnehmung 5. Schritt alternativ) – Folienvorschlag

Anlage 1.3-6 (zu Konfliktbearbeitung 2. Schritt und 4. Schritt) - Vorschlag für ein Tafelbild

Anlage 1.3-7 (zu Konfliktbearbeitung 3.Schritt) - Übung zur Selbstwahrnehmung

Anlage 1.3-9 (zu Konfliktbearbeitung 6. Schritt) - Anleitung für Entspannungs- und Vorstellungsübungen



Schülermaterial:

Anlage 1.3-2 (zu Konfliktwahrnehmung 3. Schritt) Karteikarten

Anlage 1.3-5 (zu Konfliktbearbeitung 1.Schritt) - Konfliktsituation

Anlage 1.3-8 (zu Konfliktbearbeitung 3.Schritt) - Übung zur Fremdwahrnehmung



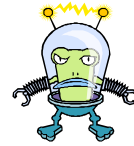
Anlage 1.3-1 (zu Konfliktwahrnehmung 1. Schritt)

Konfliktsituationen

**Handelt es sich bei den gleich geschilderten Situationen um einen Konflikt,
um einen leichten oder eher schweren Konflikt ?
Nimm deine Position auf dem Konfliktbarometer ein!**

- ❖ **Stefanie und Susanne bieten Petra in der Pause eine Zigarette an. Petra hasst Tabakrauch, möchte aber nicht als uncool gelten.**
- ❖ **Andreas hat sehr viel Angst vor Französisch –Arbeiten. Soll er den Entspannungstipps seiner Französisch-Lehrerin folgen oder lieber die Baldrian-Tabletten seiner Mutter schlucken?**
- ❖ **Peter trägt eine Brille „Marke Glasbausteine“. Die Mädchen Saskia und Sabine lachen dauernd und nennen ihn Brillenschlange.**
- ❖ **Christians Mutter sieht sehr gerne politische Magazine, Christian lieber Spielfilme. Es gibt nur einen Fernseher.**
- ❖ **Sven hat sehr viele Hausaufgaben auf. Er hat sich aber für 16.⁰⁰ Uhr zum Chatten im Internet verabredet.**
- ❖ **Der Klassenlehrer hat seiner Klasse beigebracht, dass Petzen ein unkameradschaftliches Verhalten ist. Wenn der Physiklehrer den Raum verlässt, fordert er die beiden Klassensprecher auf, die Störer zu notieren.**
- ❖ **Klaus verlässt nachmittags das Schwimmbad, da kommen ihm Lars, Ulf und Jörg entgegen, die als „die „großen Macker, die jeden anmachen“, bekannt sind. Bis jetzt haben sie Klaus noch nicht gesehen.**

Anlage 1.3-2 (zu Konfliktwahrnehmung 3. Schritt)



Karteikarten (zur Vervielfältigung)

K	- _____
O	- _____
N	- _____
F	- _____
L	- _____
I	- _____
K	- _____
T	- _____
E	- _____

S	- _____
T	- _____
R	- _____
E	- _____
I	- _____
T	- _____
E	- _____
N	- _____

Z - _____
E - _____
R - _____
W - _____
Ü - _____
R - _____
F - _____
N - _____
I - _____
S - _____

Anlage 1.3-3 (zu Konfliktwahrnehmung 5. Schritt)

Folienvorschlag

(Musterdefinition)



**An einem sozialen Konflikt sind
mehrere Kinder beteiligt.
Zumindest ein Kind meint, dass im
Denken ,Vorstellen, Wahrnehmen
und /oder Fühlen und /oder Wollen
der Gruppenmitglieder
so viele Unvereinbarkeiten sind, dass,
wenn einer etwas tut,
andere dadurch in ihrem Wohlfühlen
und Handeln negativ beeinträchtigt
sind.**

☞Tipp für den /die Lehrer/in: Soll diese Definition im Original benutzt werden, so ist es für das Verständnis sinnvoll, wenn sie Zeile für Zeile aufgedeckt wird.

Anlage 1.3 - 4

Folienvorschlag zur Konfliktwahrnehmung (Schritt 5)



Konfliktpartner

- _____
- _____
- _____
- _____

eigene Person

- _____
- _____
- _____
- _____

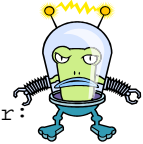


Umwelt

- _____
- _____
- _____
- _____

Anlage 1.3-5 (zu Konfliktbearbeitung 1.Schritt)

Arbeitsblatt für Schüler:



Konfliktsituation

Es ist Donnerstagnachmittag.

Dennis möchte.....,

Sabine möchte.....,

Stellt Euch unterschiedliche Interessenslagen vor!

Wie könnten sie aussehen?

Worüber könnten sich beide typischerweise nicht einigen?

Arbeitsauftrag:

- (1) Findet für die dargestellte Konfliktsituation so viele Lösungen wie möglich.
- (2) Spielt die gefundenen Lösungen. Jede/er übernimmt eine feste Rolle, die er bei allen Spielszenen beibehält.
- (3) Sucht euch dann gemeinsam entsprechende Konfliktsituationen aus.

Anlage 1.3 - 6

**Tafelbildvorschlag zur Konfliktbearbeitung
(Schritt 2+4)**



Vorschlag für ein Tafelbild

Konflikt-Lösungsmöglichkeiten

Beschreibt eure Situationen nach folgendem Muster:

Dennis möchte.....

Sabine möchte....

1. Situation Nr.1

2. Situation Nr.2

.usw.



=



=



Wer ist hier eher Gewinner (=G), wer Verlierer (=V)?



Tipp für den /die Lehrer/in: Die linke Seite der Tafel wird im Schritt 2, die rechte Seite im Schritt 4 erarbeitet.



Anlage 1.3-7 (zu Konfliktbearbeitung 3.Schritt)

Übung zur Selbstwahrnehmung

Lebens-Wertmarken

- Material:** u.a. Liste aus JETZT, 5 Karteikarten für jeden Mitspieler T
(=Wertmarken), ein großer Eimer (bzw. Karton oder Hut)
- Teilnehmerzahl:** bis Klassengröße
- Dauer:** 30 – 40 Minuten
- Spielregel:**

Der Spielleiter gibt den Mitspielern die Aufgabe, auf jede der fünf Karteikarten je eine Sache zu schreiben, die sein Leben besonders lebenswert macht, die Karten werden dadurch zu Wertmarken. Durch vorausgehendes Vorlesen der u.a. Liste wird klar, dass dies auch ganz alltägliche banale Dinge sein dürfen. Anschließend gibt jeder seine Wertmarken in den Eimer, der Spielleiter mischt sie gut, und dann darf sich jeder aus dem Eimer blind fünf Karten ziehen. Danach gruppieren sich die Mitspieler in Dreier- oder Vierer-Gruppen, und alle dürfen die Wertmarken, deren Begriffe für sie weniger Lebenswert darstellen, miteinander gegen die eintauschen, die ihrem Leben mehr Wert geben würden. Dabei muss nicht unbedingt 1:1 getauscht werden: für lebenswertvollere Wertmarken kann man auch zwei oder mehr Wertmarken einhandeln – wenn man sie bekommt. Nach fünf Minuten oder wenn der Handel abgeschlossen ist, werden neue Kleingruppen gebildet und neu gehandelt – insgesamt viermal. Anschließend klebt jeder Mitspieler seine Wertmarken, die ihm zuletzt geblieben sind, auf ein Blatt Papier und versieht es mit seinem Namen. In der nun folgenden Auswertungsrunde stellt jeder sein Blatt vor:

Auswertungsfragen:

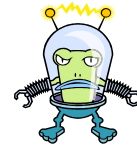
- Welche der Begriffe, die du erhalten hast, sind für dein Leben wirklich von Wert, welche geben dir nichts?
- Welche hättest du gerne noch gehabt?
- Wie ist es, wenn man für etwas Wichtiges mehrere unwichtige Wertmarken eingetauscht und nun weniger lebenswerte Dinge für sich behalten hat? Gleicht der Lebenswert dies aus?
- Sollte man aus möglichst vielen Dingen Wert für sein Leben schöpfen oder genügen wenige?

Fortsetzung:

Das Jugendmagazin der Süddeutschen Zeitung JETZT hat am Ende jedes Heftes die Rubrik „lebenswert – die Hitliste der Gründe, warum es sich diese Woche zu leben lohnt“ aus Leserzuschriften zusammengestellt. Oft sind hier ebenso skurrile wie einfache und banale Wertsachen angegeben, doch ist gerade daran zu spüren, dass den Schreiberinnen und Schreibern ihr Leben Spaß macht. Am 16. Juni 1998 sah diese Liste z. B. so aus:

1. braune Unterarme
2. zu faul sein, sich zu schminken
3. Himmelsrichtungen lernen
4. Mahlzeit
5. Rollschuhe statt Inliner
6. mit seinem Hund den Liegestuhl teilen
7. Ulf Kirsten, der Bär
8. kleinen Kindern beim Spielen zuschauen
9. Kaffee, der eigentlich nur aus Milchschaum besteht
10. auf ein klärendes Gespräch warten
11. Helium
12. Schiffschaukeln
13. Karikaturen von Mitschülern sammeln
14. in den Wildpark gehen
15. Reflexe klopfen
16. dass die Wäsche, draußen aufgehängt, lecker riecht
17. das Positive daran suchen
18. alte Kuscheltiere im Speicher besuchen
19. Marktfrauen, die mir die schönsten Erdbeeren heraussuchen
20. meine Schnecke Jack und seine Verwandten
21. Räucherstäbchen (nicht immer aber immer mal wieder)
22. fünf Mark auf der Rennbahn verwetten
23. holländische Fleischkroketten
24. in Discos reinkommen, die erst ab 18 sind
25. dass meine Cousine, die in den nächsten Tagen geboren wird, nach mir benannt wird

Anlage 1.3-8 (zu Konfliktbearbeitung 3.Schritt)



Übung zur Fremdwahrnehmung

Ich finde gut an dir, dass...

Hinweis für den/die Lehrer/in:

Ein Zettel mit diesem Satzanfang wird auf den Rücken jedes Kindes geklebt.

Jedes Kind schreibt bei jedem anderen ein positives Feedback auf und unterschreibt.

Auswertung: Vorlesen (dabei kann man die Ich-Form wählen!

Beispiel: Auf Marias Zettel steht „...du mir immer etwas abgibst, Anna“; Maria liest vor: „Ich finde gut an mir, dass ich Anna immer etwas abgebe.“)

Anlage 1.3-9 (zu Konfliktbearbeitung 6. Schritt)



Anleitung für Entspannungs- und Vorstellungsübungen

(Eine Einführung in „Phantasiereisen“ findet man z. B. bei Maureen Murdock, „Dann trägt mich meine Wolke...“, Freiburg 1989; weitere Literaturhinweise siehe Literaturliste im Anhang zum Baustein 2 „Elternarbeit“)

❖ **Allgemeine Hinweise:**

Stimme und Sprechtempo sollten entspannend wirken. An die mit Punkten gekennzeichneten Stellen (...) gehören jeweils Pausen von etwa fünf bis 10 Sekunden; nach einem Absatz kann die Pause auch noch etwas länger sein. Insgesamt dauert eine Vorstellungsübung ungefähr zehn Minuten. Sie gliedert sich in drei Phasen:

- a) Entspannungsanleitung
- b) Phantasiereise
- c) Rückführungsanleitung

❖ **Entspannungsanleitung:**

Setze (lege) dich entspannt hin Schließe deine AugenMache es dir noch ein wenig bequemer Dein Atem geht ruhig und gleichmäßigBei jedem Ausatmen sagst du innerlich ein „Entspannungswort“, etwa Ruhe, entspannen, loslassen, Du spürst, wie du hier sitzt (liegst) ... und wie sich dabei die Entspannung allmählich ausbreitet ... im Gesicht ..., in den Schultern ..., den Armen und Händen Du wirst immer ruhiger Die Spannung weicht aus deinem Bauch ..., aus den Beinen ..., aus den Füßen Du bist entspannt ..., gelöst ..., gelassen

❖ **Phantasiereise: „Problemklärung“**

Du sitzt (liegst) in diesem Raum ... und in deiner Phantasie wanderst du durch einen Wald Ein herrlicher Tag ..., die Sonne scheint durch die Bäume ..., Vögel zwitschern Du genießt die frische Waldluft Die Markierung an den Bäumen zeigt dir, wo der Weg weiterführt Schritt für Schritt gehst du deinem Ziel entgegen Doch allmählich merkst du: Hier stimmt etwas nicht Wo ist der richtige Weg? ... Felsbrocken liegen herum ..., keine Markierung ist zu sehen ...! Wo geht es weiter ...? Verwirrt läufst du herum ..., suchst einen Ausweg Die Gedanken schwirren durch deinen Kopf

Da sagst du zu dir selbst: Halt! So will ich nicht weitermachen! Ich lasse mich nicht

entmutigen...! Ich setze mich hin ..., atme tief durch ..., entspanne mich ..., werde ruhig Wenn ich ruhig und gelassen bleibe, kann ich eine Lösung finden
Du atmest ruhig und gleichmäßig ... und du bemerkst, wie du dich dabei entspannst Dein Problem ist ein Stück weggerückt ..., dein Kopf wird klarer
Und mit einem Mal fällt dein Blick auf eine Stelle, die du vorher nicht beachtet hast Da ist die Markierung! Hier geht es weiter ...! Du fasst neuen Mut ..., gehst Schritt für Schritt voran Der Weg wird breiter ..., eine Wiese taucht auf ..., in der Ferne siehst du Häuser
Die Schwierigkeiten sind überwunden Während du hier sitzt (liegst), spürst du deutlich, wie dir Ruhe und Gelassenheit geholfen haben Du bist jetzt wieder auf dem richtigen Weg Du gehst voll Selbstvertrauen weiter

❖ **Anleitung zur Rückführung:**

Nun kommst du langsam ... in deinem Tempo ... wieder hierher zurück Du bewegst deine Finger ..., atmest etwas tiefer ein und aus ..., du dehnt und räkelst dich ... und öffnest deine Augen Du fühlst dich erfrischt und ausgeruht, als wärest du gerade aufgewacht

❖ **Hinweise zur Auswertung:**

Nach der Übung ist es sinnvoll, die Erfahrungen aufzuarbeiten. Günstig kann das Zeichnen in gegenständlicher oder symbolischer Form sein. Beim Aufschreiben oder Erzählen ist die Darstellung in „Ich-Form“ und in der Gegenwart am besten (z. B. Ich gehe auf den Baum zu, er zieht mich richtig an ...)

Bei der Besprechung ist einführendes, verstehendes Zuhören wichtig. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Jede Art von Druck oder Erfolgszwang muss vermieden werden.