

*„Weniger ist mehr“
„Kontrollierter Konsum durch initiierte Abstinenz“*

*Ein Baustein des Unterrichtsprogramms „Gläserne Schule“
zur schulischen Suchtprävention in den Klassenstufen 6 bis 8*

Begleitheft für Lehrkräfte

*Hinnerk Frahm, KOSS Kiel
in Kooperation mit dem SuchtPräventionsZentrum des LI Hamburg*



Inhaltsübersicht

I. Teil: Vorstellung des Projektes

1. Voraussetzung und Ziele.....	3
2. Ablauf des Projektes im Überblick.....	4
3. Zur Durchführung	5

II. Teil: Hinführung

4. Klassenbefragung	6
5. Vermutungsbogen und Präsentation der Befragungsergebnisse	6
6. Übung: Gründe – Wirkungen – Folgen	7
7. Übung: Suchtentwicklung	11

III. Teil: Eigener Bezug

8. Übung: Liebe Gewohnheiten.....	14
9. Vertrag / Abmachung.....	16

IV. Teil: INITIIERTE ABSTINENZ

10. Durchführung und Begleitung der INITIIERTEN ABSTINENZ.....	17
11. Auswertung – Erfahrungen mit dem Verzicht.....	19

V. Teil: Materialien

12. Elternbrief.....	21
13. Vermutungsbogen	22
14. Vertrag	24
15. Abmachung	25
16. Befindlichkeitsbogen.....	26
17. Wandplan	27
18. Urkunde	28

I: Teil: Vorstellung des Projektes

1. Voraussetzungen und Ziele

Der Baustein „Weniger ist mehr“ ist einer von vielen Elementen des Unterrichtsprogramms „Gläserne Schule“, die von der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS) und der Landesstelle gegen die Suchtgefahren Schleswig-Holstein e.V. (LSSH) gemeinsam entwickelt wurden. Die Idee, diesen Baustein als Schulprojekt durchzuführen, stammt von Rolf Harten (gestorben 1996). 1994 wurde das erste Manual entwickelt. Inzwischen ist es mehrfach überarbeitet und vielfach erprobt worden.

Anders als viele traditionelle Präventionsprogramme setzt dieses Projekt am eigentlichen Zielpunkt präventiver Maßnahmen an, am Verhalten selbst. Hinter der Maßnahme steckt die lerntheoretische Annahme, dass das Erleben eines bewussten Verzichtes einen eigenverantwortlichen und problembewussten Umgang mit Suchtmitteln fördert.

Durch die INITIIERTE ABSTINENZ soll die Möglichkeit gegeben werden, das eigene Verhalten sinnlich zu erfahren, es zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

Aus den Ergebnissen der „Gläsernen Schule“ ist uns z.B. bekannt, dass fast 100 Prozent der Raucher wissen, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist. Dennoch rauchen sie. Offensichtlich helfen hier Informationen und Appelle nicht entscheidend weiter. Durch das Erleben neuer Gefühle und Erfahrungen während der INITIIERTEN ABSTINENZ hingegen erhalten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihr Verhalten zu überprüfen und zu korrigieren.

Die TeilnehmerInnen an diesem Projekt entscheiden sich freiwillig, für einen Zeitraum von zwei Wochen auf ein Sucht- oder Genussmittel wie Tabak, Haschisch oder Alkohol bzw. auf eine Verhaltensweise wie Fernsehen, Naschen, Videospiele usw. zu verzichten. Während der Abstinenz erfahren die Beteiligten, wann sie Schwierigkeiten mit dem Verzicht haben, wann es ihnen leicht fällt zu verzichten und wann sie eventuell auch einen „Rückfall“ erleiden. All diese Erfahrungen werden während des Projektes besprochen. Sie können am Ende dazu führen, dass die Beteiligten in Zukunft mit „ihrem“ Suchtmittel sensibler umgehen oder dass sie z.B. „liebe“ Fernsehgewohnheiten ändern. Alternative Verhaltensweisen, die sie während der Abstinenz ausprobiert haben - statt fernzusehen einen Freund zu besuchen, ein gutes Buch zu lesen oder ins Kino zu gehen - können das Verhaltensrepertoire bereichern und das Verhalten verändern.

Auch wenn das Projekt in der Schule durchgeführt wird, geht es weit über ihren Rahmen hinaus. Die TeilnehmerInnen werden mit ihrem Umfeld konfrontiert, z.B. mit ihrem Elternhaus, ihrem Verein, ihren Freunden und ihrer Clique. Hier können sie Unterstützung erfahren. Es mag sogar sein, dass ihr Verhalten andere zum Mitmachen anregt oder zumindest Nachdenken initiiert. Es kann aber auch sein, dass ihnen Verständnislosigkeit entgegengebracht wird oder sie sogar aufgefordert werden, ihre Abstinenz oder ihren Teilverzicht zu unterbrechen. All die dadurch entstehenden Gespräche und Konflikte können zu Verhaltensänderungen beitragen. Hier werden aber auch die Grenzen des Projektes deutlich: Es handelt sich bei der INITIIERTEN ABSTINENZ um ein Präventionsprojekt, nicht um ein Projekt der Suchthilfe oder gar der Suchttherapie. Es ist konzipiert für Menschen, die im „normalen“ Bereich konsumieren und keine gravierenden

emotionalen Defizite aufweisen. Hier soll auch darauf hingewiesen werden, dass der Bereich der Essstörungen in diesem Projekt ausgeklammert werden muss. Die INITIIERTE ABSTINENZ soll nicht als Fasten- oder Diätzeit missbraucht werden. Im Bereich des Essens geht es in der Verzichtphase daher nur um das Naschen von Süßigkeiten.

Das Unterrichtsprojekt „Weniger ist mehr“ wurde vom Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD, Hamburg) für die Klassenstufen sechs bis acht (12- bis 15-jährige SchülerInnen) in drei europäischen Ländern wissenschaftlich untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass die Maßnahme zu kurz- und mittelfristigen Einstellungs- und Verhaltensänderungen bei den Schülern führt und sie ein Problembewusstsein über ihr Konsumverhalten entwickeln.

Das hier vorgestellte Unterrichtsprojekt „Weniger ist mehr“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen sieben bis acht. Es kann als sinnvoller Einstieg in eine kontinuierliche, langfristig angelegte Suchtvorbeugung genutzt werden. Suchtvorbeugung hat vermutlich die größte Aussicht auf Erfolg, wenn sie unterrichtsbegleitend durch die gesamte Schulzeit erfolgt und als Teil schulischen Lebens gesehen wird.

2. Ablauf des Projektes im Überblick

- 1. Die Eltern, SchülerInnen und Lehrkräfte werden über das Projekt informiert und sagen ihre Teilnahme zu.*
- 2. Die SchülerInnen werden zu ihren Konsumgewohnheiten befragt.*
- 3. Die Lehrkräfte werden fortgebildet, um das Projekt in den Klassen durchführen zu können.*
- 4. An einem Schulvormittag wird die Klasse in das Projekt eingeführt, und der Vertragsabschluss wird vorbereitet. Dazu werden folgende Übungen durchgeführt, die im Folgenden ausführlich beschrieben sind:*
 - Der Vermutungsbogen wird ausgefüllt. Die SchülerInnen stellen darin Vermutungen über die Ergebnisse der Befragung in ihrer Klasse an.*
 - Die Ergebnisse der Befragung werden vorgestellt und mit den Vermutungen verglichen.*
 - Es schließt sich die Übung „Gründe – Wirkungen – Folgen“ an.*
 - Es wird ein Suchtentstehungsmodell erarbeitet.*
 - Die Gewohnheiten, auf die während des Projekts verzichtet werden soll, werden besprochen.*
 - Die Verträge werden abgeschlossen.*
- 5. Die vierzehntägige INITIIERTE ABSTINENZ beginnt.*
- 6. Nach Absprache finden Begleitmaßnahmen statt.*
- 7. Das Projekt endet mit einer Abschlussbesprechung und der vereinbarten Belohnung.*

3. Zur Durchführung

Elterninformation

Bevor die Einführung des Unterrichtsprojektes „Weniger ist mehr“ in der Klasse beginnt, sollte in jedem Fall eine Elterninformation stattgefunden haben. In ihr wird das Projekt INITIIERTE ABSTINENZ beschrieben. Die Eltern werden gebeten, an dem Projekt teilzunehmen. Dabei sollte ihnen deutlich gemacht werden, dass sie Vorbilder sind, an denen sich ihre Kinder orientieren. Die Kinder übernehmen oft unbewusst Problemlösestrategien der Eltern. Außerdem stellt es für die Kinder eine zusätzliche Schwierigkeit dar, wenn sie auf etwas verzichten, die Eltern aber ungehemmt weiter konsumieren. Können sich die Eltern nicht für eine Teilnahme entscheiden, sollten sie zumindest ihre Kinder unterstützen und sie in ihrem Handeln ernst nehmen.

Nach der Durchführung des Unterrichtsprojektes bietet es sich an, auf einem ohnehin folgenden Elternabend das Projekt auszuwerten. Es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, wenn auf den Elternabenden auch die Kinder anwesend sind. Sie können dann, je nach Altersstufe, an der Gestaltung des Abends mehr oder weniger beteiligt werden.

Für die Lehrkraft

Als Lehrkraft, die das Projekt mit einer Klasse durchführt, werden Sie im Anschluss an eine Befragung zu den Konsumgewohnheiten Ihrer Schülerinnen und Schüler ein „Konsumprofil“ dieser Klasse erhalten. Planen Sie bitte danach einen Vormittag für die Hinführung und den Vertragsabschluss ein. Zuerst werden die Schülerinnen und Schüler mithilfe eines Vermutungsbogens (siehe Seite 6) dazu eingeladen, die Verbreitung von Konsumgewohnheiten in der Klasse zu schätzen. Dann werden die Befragungsergebnisse vorgestellt.

Im Anschluss daran machen Sie mit der Klasse die Übungen „Gründe – Wirkungen – Folgen“, „Suchtentwicklung“ und „Liebe Gewohnheiten“ (siehe Seiten 7ff.). Sie sind für die Hinführung zur INITIIERTEN ABSTINENZ entwickelt worden und bauen aufeinander auf.

Die Ziele der einzelnen Übungen sind:

- Der **Vermutungsbogen** soll die SchülerInnen auf das Projekt und auf die Vorstellung ihrer Klassenergebnisse einstimmen und einen ersten Eindruck vermitteln.
- Die Übung „**Gründe – Wirkungen – Folgen**“ beschäftigt sich mit den Konsum- und Verhaltensmotiven sowie den erwünschten und unerwünschten Wirkungen des Konsums und Verhaltens. Sie soll die SchülerInnen auf die Auseinandersetzung mit ihren eigenen Gewohnheiten vorbereiten.
- Das **Suchtentstehungsmodell** erklärt die einzelnen Stadien einer Suchtentwicklung und soll verdeutlichen, welchen Einfluss wir selbst auf unser Leben haben und welche Strategien wir gegen eine Suchtentwicklung ergreifen können.
- Die Übung „**Liebe Gewohnheiten**“ setzt sich dann mit den eigenen Gewohnheiten auseinander und beschäftigt sich vertiefend mit deren positiven und negativen Aspekten. Diese Übung soll den Verzicht anbahnen und den Vertragsabschluss vorbereiten.

Das Motto der danach beginnenden zweiwöchigen INITIIERTEN ABSTINENZ lautet: „**Verzicht erhöht den Genuss!**“ Jeder weiß, dass der Genuss umso größer ist, je länger ich auf etwas verzichtet habe: Wie lecker ist die Schokolade, wenn es das erste Stück am Tag ist. Wie freue ich mich auf einen Fernsehfilm, wenn ich einige Tage nicht mehr vor der Glotze gesessen habe.

Die Erfahrungen aus einigen Pilotprojekten haben gezeigt, dass die Teilnehmer selbst viele Beispiele nennen können, die das oben angeführte Motto illustrieren können. Die Auseinandersetzung mit solchen Erfahrungen erleichtert u.U. die Entscheidung zum Verzicht bzw. zur Reduktion und erhöht die Motivation.

II. Teil: Hinführung

4. Klassenbefragung (ca. 45 Minuten)

Am Anfang der Maßnahme „Weniger ist mehr“ steht eine Befragung der SchülerInnen über ihre Konsumgewohnheiten. Hierfür wird ein Fragebogen eingesetzt. Der Bogen erfasst Konsum-erfahrungen und -gewohnheiten zu folgenden Substanzen bzw. Verhaltensweisen, auf die im Projekt verzichtet werden kann:

- PC-Spiele, Game-Boy, Playstation
- Fernsehen, Videos, DVDs
- „Surfen“ im Internet
- SMS senden
- Alkohol
- Zigaretten
- Cannabis
- Medikamente zur Beruhigung

Im Regelfall sollte ein Schüler bzw. eine Schülerin auf eine, maximal auf zwei dieser Substanzen und Verhaltensweisen, die er oder sie derzeit konsumiert bzw. nutzt, im Rahmen des Projektes verzichten.

Die Befragung in der Klasse ist in anonymisierter Form durchzuführen. Die Daten werden zentral ausgewertet und sind für die Schülerinnen und Schüler und die Lehrkräfte im Nachhinein nicht mehr einzelnen Personen zuzuordnen.

5. Vermutungsbogen und Präsentation der Befragungsergebnisse (ca. 45 Minuten)

Bevor Sie als Lehrkraft die Befragungsergebnisse in der Klasse vorstellen, können Sie den Vermutungsbogen (siehe Materialanhang) einsetzen. Er kann helfen, die Unterschiede zwischen der individuellen Sicht und dem objektiven Ergebnis sichtbar zu machen und darüber hinaus die Neugier auf die Präsentation wecken.

Ziel: Die SchülerInnen sollen Vermutungen über die Konsumgewohnheiten in ihrer Klasse anstellen.

Material: Vermutungsbogen, Stift

Bemerkungen: Der Vermutungsbogen ist so aufgebaut, dass es mehrere Antwortmöglichkeiten gibt. Die SchülerInnen sollen sich für eine Antwort bzw. max. zwei Antworten entscheiden. Es geht um ihre persönliche Einschätzung zu den Konsumgewohnheiten und Verhaltensweisen ihrer Klasse.

Nachdem jeder seinen Vermutungsbogen ausgefüllt hat, stellen Sie die Ergebnisse vor. Sie können bereits während der Vorstellung zu einer Diskussion kommen, oder Sie führen die Diskussion im Anschluss daran.

Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

Welches Ergebnis erstaunt euch?

Haltet ihr die Ergebnisse für realistisch?

Was schließt ihr aus den Ergebnissen?

Welches Verhalten, welcher Konsum ist besonders interessant für euch?

Ergeben sich Konsequenzen aus den Ergebnissen?

Diese Fragen stellen gleichzeitig eine Überleitung zur Übung „Gründe – Wirkungen – Folgen“ dar.

6. Übung: Gründe – Wirkungen – Folgen (ca. 45 Minuten)

Ziele: Sensibilisierung für Motive, Wirkungen und Folgen von Konsum und Verhaltensweisen sowie für die Themen Sucht, Suchtentstehung und Suchtentwicklung; Auseinandersetzung mit den möglichen Ursachen einer Suchtentwicklung; Entwicklung von allgemeingültigen Kriterien für die Beschreibung des Suchtbegriffes.

Material: Karteikarten in den Farben weiß, grün und rot, wenigstens drei dicke schwarze Filzstifte, Pinnnadeln oder Tesafilm sowie eine Stell- oder Wandtafel.

Bemerkungen: Es geht in dieser Übung darum, Gründe für einen möglichen Konsum von Sucht- und Genussmitteln bzw. für bestimmte Verhaltensweisen wie z.B. fernsehen, spielen oder essen zu benennen, die gewünschten Wirkungen zu beschreiben und die kurz-, mittel- und langfristigen Auswirkungen zu bedenken.

Diese Übung eignet sich gut als Einstieg in das Thema Sucht und Suchtentwicklung. Sie bietet noch die nötige Distanz zur eigenen Person, aber schon die notwendige Nähe zur Problematik.

Vorbereitung:

Die Klasse hat den Vermutungsbogen ausgefüllt und die Befragungsergebnisse besprochen. Nun werden drei Karten oder Zettel mit Überschriften vorbereitet:

- ◆ Gründe (weiße Karte / weißer Zettel),
- ◆ Wirkungen (grüne Karte / grüner Zettel) und
- ◆ Auswirkungen (rote Karte / roter Zettel).

Die Überschriften werden an einer Stellwand oder Tafel befestigt (Platz zwischen zwei Überschriften 40 bis 50 cm). Weiter sollten drei Stapel Karten bzw. Zettel in weiß, grün und rot (ca. 20 pro Farbe) vorhanden sein. Die Pinnnadeln oder der Tesafilm dienen später dazu, die ausgefüllten Zettel unter die Überschriften zu heften.

Durchführung:

Die Grafik mit dem Konsumprofil der Klasse bildet die Grundlage für diese Übung. Sie kann gegebenenfalls noch einmal kurz aufgelegt werden. Die Lehrkraft erklärt, dass es in dieser ersten Übung um die Frage geht, warum wir verschiedene Dinge konsumieren und welche positiven und negativen Auswirkungen dieser Konsum hat. Außerdem soll der Frage nachgegangen werden, was Sucht denn eigentlich ist.

Die SchülerInnen werden gebeten, sich auf die kommende Übung einzulassen. Dann wird die Klasse in drei Kleingruppen eingeteilt. Dabei bleibt es der Lehrkraft überlassen, nach welchen Kriterien sie die Gruppen einteilt. Jede Gruppe bekommt einen Stapel Zettel und einen Filzstift. Dann erfolgt die Aufgabenstellung.

Für die Gruppe mit den weißen Zetteln:

„Ihr sollt euch jetzt Gedanken darüber machen, aus welchen Gründen ihr oder auch andere Personen naschen, fernsehen, am Computer spielen, im Internet surfen, rauchen, Alkohol trinken usw. Jeden Grund notiert ihr bitte auf einem Zettel. Mögliche Gründe sind z.B. Langeweile, Neugierde, Probleme, Lust, cool sein, Gruppendruck, Stress usw. Ihr braucht bei den Gründen nicht aufzuschreiben, für welches Tun sie jeweils stehen. Sammelt bitte solange, bis euch kein Grund mehr einfällt. Dann versucht, die Gründe zu ordnen. Die Kriterien für die Ordnung könnt ihr selbst festlegen.“ Die letzte Anweisung sollte die durchführende Lehrkraft nur dann geben, wenn sie es der Klasse auch zutraut. Sonst gibt sie Kriterien vor, wie z.B. positive oder negative Gründe, innere oder äußere Gründe usw.

Für die Gruppe mit den grünen Zetteln:

„Ihr sollt überlegen und euch darüber austauschen, welche positiven erwünschten Wirkungen es hat, wenn jemand nascht, fernsieht, Computer spielt, im Internet surft, raucht, Alkohol trinkt usw. Ihr schreibt dann jede Wirkung auf einen Zettel. Dabei braucht ihr nicht aufzuschreiben, bei welchem Genussmittel, bei welcher Droge oder bei welcher Verhaltensweise es sich um welche Wirkung handelt. Bitte schreibt einfach nur die erwünschten Wirkungen auf.“

Für die Gruppe mit den roten Zetteln:

„Schreibt bitte auf, welche kurz-, mittel- und langfristigen Folgen es hat, wenn jemand ständig nascht, fernsieht, Computer spielt, im Internet surft, raucht, Alkohol trinkt usw. Schreibt bitte auf jeden Zettel nur eine Auswirkung. Wenn ihr fertig seid, ordnet die Auswirkungen nach den o.a. Kriterien in kurz-, mittel- und langfristig.“

Wenn alle Gruppen ihre Aufgabe gelöst haben, stellen sie nacheinander ihre Ergebnisse der Klasse vor, indem sie die Karten / Zettel den Überschriften zuordnen. Diese können ggf. von den anderen Schülern ergänzt werden.

So könnte das Tafelbild aussehen:

Gründe (weiß)	Wirkungen (grün) erwünscht	Folgen (rot) unerwünscht
<p>Neugierde</p> <p>Langeweile</p> <p>Stress Gruppendruck</p> <p>Probleme Einsamkeit</p> <p>cool sein angeben</p> <p>Erwachsen wirken</p> <p>feiern</p>	<p>Entspannung</p> <p>gelöst sein</p> <p>high sein</p> <p>Hemmschwelle sinkt</p> <p>Kontaktaufnahme wird erleichtert</p> <p>betrunken sein</p> <p>abschalten</p> <p>Probleme lösen</p>	<p>Kater Übelkeit</p> <p>Gesundheitsschäden</p> <p>Isolation Einsamkeit</p> <p>Tod Probleme</p> <p>schlechte Haut</p> <p>Lungenkrebs</p>

Es folgt eine Diskussion über die Ergebnisse. Dabei könnten folgende Fragen den Verlauf leiten:

- In welchem der drei Bereiche spielt sich zurzeit euer Leben ab?
- Warum sind diese Farben für die Zettel gewählt worden?
- In welchen Bereich wollen wir nicht abrutschen und warum nicht?
- Welche Übereinstimmungen bzw. Verbindungen gibt es zwischen Gründen, Wirkungen und Folgen?
- Könnt ihr euch anhand der Ergebnisse einen zeitlichen Verlauf einer möglichen Suchtentwicklung vorstellen?
- Wie könnte ein solcher Verlauf aussehen?

Bei der Klärung dieser Fragen wird deutlich, dass die Erwachsenen in der Prävention häufig mit Hinweisen auf den „roten“ Bereich argumentieren bzw. abzuschrecken versuchen, Kinder und Jugendliche aber ihre Erfahrungen und Erlebnisse fast ausschließlich im „weißen“ und im „grünen“ Bereich gemacht haben oder machen. Dennoch wird auch Kindern und Jugendlichen zu vermitteln sein, dass die Grenzen zwischen den einzelnen Bereichen fließend sind und die Möglichkeit des Abgleitens immer gegeben ist.

In der Regel lassen sich alle Karten aus dem weißen Bereich (Gründe) und dem grünen Bereich (Wirkungen) sinnvoll verbinden. Was zusammen passt, kann durch Zusammenstellung verdeutlicht werden:

Stress	-	Entspannung	
Langeweile	-	Beschäftigung	
Spaß	-	Spaß	
Neugierde	-	Befriedigung von Neugierde	
Gruppendruck	-	Zugehörigkeit	
Abschalten	-	high sein	usw.

Wenden wir uns nun dem roten Bereich (Folgen) zu, entdecken wir, dass vieles, das wir bei den Gründen finden, wie z.B. Einsamkeit oder Probleme, sich bei den Folgen wiederfindet. Damit schließt sich der Kreis, und es kann deutlich gemacht werden, dass Sucht keine Lösung für Probleme darstellt. Sehr wohl ist aber das Lösen von Problemen mit Hilfe von Sucht- oder Genussmitteln oder angenehmen Verhaltensweisen zuerst einmal eine Form der Lebensbewältigung oder Selbstmedikation.

Deutlich wird außerdem, dass fast immer die Entwicklung mit Konsum aus Neugier beginnt und positive Erfahrungen gemacht werden, bevor die Mittel bewusst eingesetzt werden, um negative Gefühle wie Einsamkeit oder Probleme zu kompensieren. Es sollte bei der Auswertung deutlich gemacht werden, dass eine Suchtentwicklung nicht zwangsläufig ist. Sie ist dann möglich, wenn bestimmte Gefahrensignale übersehen werden.

Weitere vertiefende Fragen, die ggf. auch im Rahmen der nächsten beiden Übungen geklärt werden können, für das Unterrichtsgespräch zur Auswahl:

a) „Wann wird Verhalten kritisch?“

Bei der Beantwortung wird schnell deutlich, dass es große individuelle Unterschiede gibt. Es wird aber auch jedem klar: Wenn ich Langeweile nur noch mit Hilfe eines Fernsehers ertragen kann, begeben mich eventuell in eine Abhängigkeit. Ein anderes Beispiel: Wenn ich z.B. nur noch mit Hilfe von Zigaretten entspannen kann, stimmt etwas nicht mehr und ich befinde mich eventuell auf dem Weg in eine Nikotinsucht.

An diesen und ähnlichen Beispielen kann man sehr gut den **Unterschied zwischen normalem und abhängigem Verhalten** herausarbeiten. Für viele Schüler ist es völlig normal, wenn sie vor dem Fernseher „abhängen“ oder stundenlang im Internet surfen. Entscheidend aber ist, welche Funktion dieses Handeln für sie hat. Soll es wie oben beschrieben zur Bekämpfung der Langeweile dienen, mag es eine zeitlang in Ordnung sein, dient es aber z.B. der Verdrängung von Problemen, dann ist das gleiche Verhalten sehr viel problematischer zu betrachten.

Es bietet sich an, dass auch die Lehrkraft Beispiele aus den eigenen Erfahrungen beisteuert, um deutlich zu machen, wie normal unsere täglichen Konsummuster sind. Beispielsweise könnte die Lehrkraft berichten, was sie alles macht, bevor sie eine Klassenarbeit nachsieht (aufräumen, fernsehen, im Internet surfen usw.).

Ziel dieser Diskussion sollte die Sensibilisierung für die eigenen Konsumgewohnheiten sein. Es ist wünschenswert, dass bewusster wird, welche Funktion bestimmte Verhaltensweisen für uns haben und in welchen Situationen wir welche Verhaltensweisen zeigen. Wenn das klar ist, kann jeder für sich benennen, was ihm gut tut und was nicht. Dann kann erst entschieden werden, worauf gegebenenfalls verzichten werden soll oder welches Verhalten eingeschränkt werden muss, um neue Erfahrungen machen zu können und um alternative Verhaltensweisen auszuprobieren.

b) Was sind die Kriterien für die genauere Beschreibung von Sucht?

Die Kriteriensammlung könnte beispielsweise so aussehen:

Es kann Sucht vorliegen, wenn bei einem Menschen im Zusammenhang mit dem Konsum bestimmter Substanzen oder der Ausübung bestimmter Verhaltensweisen

- Zwang
- Leid
- Dosissteigerung
- Entzugserscheinungen
- Kontrollverlust
- das Suchtmittel als Lebensmittelpunkt

... zu beobachten ist / sind.

d) Was kann uns möglicherweise vor einer Suchtkarriere schützen?

Es gibt sicher weitere Fragen. Hier sind der Fantasie und der Kreativität der Lehrkräfte keine Grenzen gesetzt.

7. Übung: Suchtentwicklung (ca. 45 Minuten)

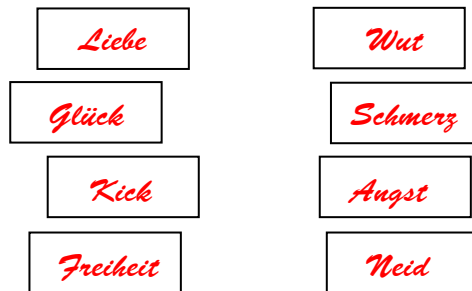
Ziele: Kennen lernen eines Modells zur Suchtentstehung;
Auseinandersetzung mit dem Verlauf einer Suchtentwicklung.

Material: DIN A 5 Karteikarten und ein breiter Faserstift

Bemerkungen: Dieses Suchtentstehungsmodell ist für die 6., 7. und 8. Klassen gut geeignet. Es verbindet das Tankmodell von Christoph Lagemann und das A-G-S Modell von Rolf Harten.

Schritt 1:

Die SchülerInnen werden gebeten, Gefühle zu nennen, die sie aus ihrem Alltag kennen. Jedes Gefühl wird auf eine Karte geschrieben und diese auf den Fußboden gelegt. Wenn den Schülerinnen und Schülern keine Gefühle mehr einfallen, werden die Karten nach erwünscht und nicht erwünscht geordnet:

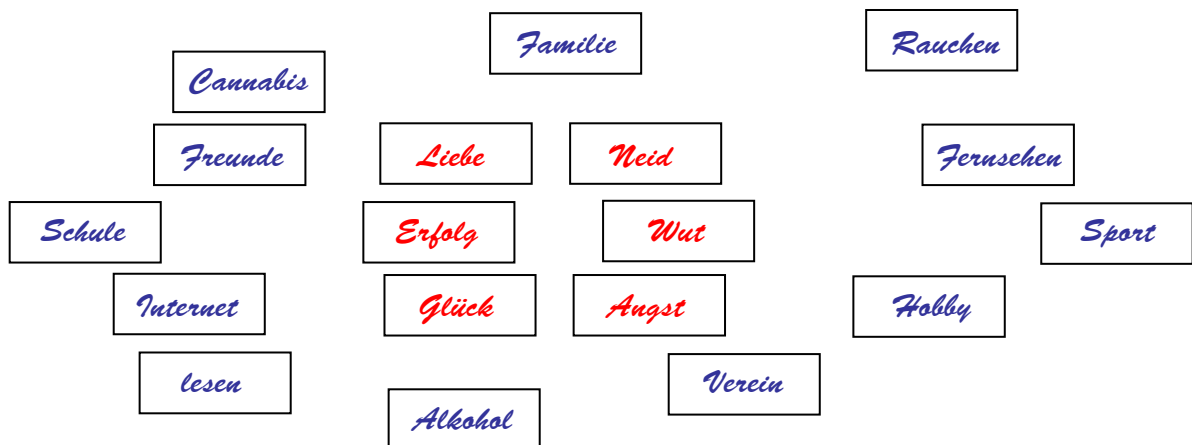


Manchmal ist die Zuordnung nicht ganz eindeutig. Die entsprechenden Karten sollten dann in die Mitte gelegt werden. Es wird noch einmal darauf eingegangen, dass wir die erwünschten Gefühle anstreben und mit den unerwünschten Gefühlen lernen müssen umzugehen.

Schritt 2:

Nun werden im Klassengespräch die materiellen oder immateriellen Dinge gesucht, die uns erwünschte Gefühle verschaffen: Freunde, Familie, Freund, Freundin, Musik, Fernsehen, Alkohol, Internet, Rauchen, Kaufen, Glaube, Hobby, Schule, Verein, Sport usw.

Jeder Begriff wird auf eine Karte geschrieben, und diese neuen Karten werden im Kreis um die Gefühlskarten herum gelegt:



Es ist unbedingt notwendig, für die Karten innen und außen unterschiedliche Farben zu benutzen.

Schritt 3:

Zuerst einmal werden Verknüpfungen zwischen den zwei Kartentypen hergestellt: Was bzw. wer gibt mir welche Gefühle? Dadurch entstehen Wertigkeiten hinsichtlich der Bedeutung von Personen und Dingen. Die Gefühle zu Menschen sind vielfältiger und wichtiger. Danach wird mit den Schülerinnen und Schülern besprochen, was sie machen, wenn sie unerwünschte Gefühle haben. Diese können durch einen Konflikt, durch ein Misserfolgserlebnis oder einfach so entstanden sein (z.B. Langeweile).

Beispiele: Ich langweile mich und setze mich an den Computer, um ein Spiel zu spielen. Ich soll Hausaufgaben machen und gehe zuerst einmal zum Sport. Ich habe Ärger mit den Eltern und gehe zu meinem Freund (dies kann durch Rausziehen der jeweils relevanten Karten und Umdrehen der jeweils betroffenen Gefühlskarten visualisiert werden).

An diesen Beispielen wird deutlich, dass ich zuerst einmal ausweiche, weil ich das Problem nicht sofort beseitigen kann oder will. Beim Ausweichen unterscheiden wir zwischen **positivem Ausweichen** und **negativem Ausweichen**. Positiv ist unser Ausweichen dann, wenn wir die Lösung unseres Problems oder unseres Konfliktes nicht aus den Augen verlieren oder wenn wir für die Lösung des Problems Kraft und Energie tanken wollen. Negativ wird unser Ausweichen dann, wenn wir das Problem oder den Konflikt nur verdrängen wollen. Wenn wir den Fernseher ausschalten, das Computerspiel beenden, vom Sport nach Hause kommen, sind wir der Lösung des Problems keinen Schritt näher gekommen. Wir haben aber auch keine Kraft getankt, sondern durch das Verdrängen Energie verloren.

Durch Verschieben und Umdrehen der Karten auf dem Fußboden kann man diese Prozesse visualisieren. So wird den Schülern klar, dass Ausweichen etwas völlig Normales ist. Es wird außerdem deutlich, dass Ausweichen auch **kurzfristig** Entlastung oder sogar Erleichterung und Freude bringt.

Der nächste Schritt auf dem Weg in eine mögliche Sucht ist die **Gewöhnung**. Ich gewöhne mich an bestimmte Ausweichrituale. Immer wenn ich Schularbeiten mache, höre ich Musik. Das tut mir gut. Immer wenn ich Langeweile habe, höre ich Musik. Das tut mir gut. Immer wenn ich Liebeskummer habe, höre ich Musik. Das tut mir gut. Ich lerne, dass Musik ein Helfer in allen Lebenslagen ist. Gewöhnung hat immer zwei Seiten. Die positive Seite ist, dass ich nicht nachdenken muss. Gewöhnung gibt Sicherheit, Struktur und Schutz. Gewöhnung verhindert aber auch Veränderung. Ich hinterfrage meine Verhaltensweisen nicht mehr. Aus Gewohnheiten kann ich aber immer noch selbst ausbrechen. Ich habe immer noch die Kontrolle über mein Verhalten.

Es kann aber auch geschehen, dass ich in eine **Sucht** hineinrutsche. Die Grenzen dahin sind fließend. Die Karten werden bei der Entwicklung hin zur **Gewöhnung** und **Sucht** langsam eine nach der anderen umgedreht. Dies kann man z.B. mit der Fernsehsucht verdeutlichen: Wenn ich immer nur vor dem Fernseher sitze, verliere ich meine Freunde. Meinem Hobby gehe ich nicht mehr nach. Ich höre keine Musik mehr, isoliere mich von meiner Familie und mache keinen Sport mehr. Nun wenden wir uns der Gefühlssituation zu. Wenn ich keine Menschen mehr um mich habe, bekomme und gebe ich keine Liebe mehr, meine Freiheit ist auch dahin, Erfolge habe ich auch nicht mehr zu verzeichnen. Ich sehe immer nur fern, um die negativen Gefühle nicht zu erleben. Zum Schluss sind innen und außen fast alle Karten umgedreht. Man kann sehen, wie arm die Sucht ist und wie reich das Leben sonst sein kann.

Abschließend bespricht man, wie wichtig es für uns ist, unsere Tankstellen zu pflegen und sensibel für unsere eigenen Gewohnheiten zu werden.

Die Begriffe „Ausweichen“, „Gewöhnung“ und „Sucht“ werden, wenn sie nicht von den Schülerinnen und Schülern selbst genannt werden, von den Lehrerinnen bzw. Lehrern eingeführt.

Raum für Notizen:

III. Teil: Eigener Bezug

8. Übung: Liebe Gewohnheiten (Dauer etwa 60 – 90 Minuten)

Ziel: Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten

Material: Tablett mit Gegenständen, die Assoziationen zu Sucht- und Genussmitteln und ausweichenden und süchtigen Verhaltensweisen ermöglichen.

Bemerkungen: Die Übung kann bei Bedarf geschlechtsspezifisch durchgeführt werden.

Vorbereitung:

Auf einem Tablett wird ein Sortiment zusammengestellt, das in den einzelnen Klassenstufen unterschiedlich sein kann. Bei der folgenden Aufzählung sind auch Gegenstände dabei, die nur zum Einsatz bei Erwachsenen sinnvoll sind (z.B. Putzmittel):

Bonbons, Schokolade, CDs, Musikkassetten, Videokassetten, Computerspiele, Zigarettenschachteln, Bierdosen, Fernbedienungen für den Fernseher, Kartenspiele, Ball, Turnschuhe, Tablettenschachteln, Comics, Werkzeuge, Buch, Schminke, Flachmann, Kaffeedose, Teebeutel, Putzmittel, Haschischpfeife (erst ab Klasse 8), Chips, Spielzeugauto usw.

Ein großes Plakat mit der Aufschrift „Liebe Gewohnheiten“ wird in der Mitte des Raumes auf den Fußboden gelegt. Die Klasse setzt sich im Stuhlkreis um das Plakat herum.

Durchführung:

„Wir wollen uns jetzt mit unseren lieben Gewohnheiten beschäftigen. Wenn ihr euch die Gegenstände anschaut, merkt ihr sicher, dass euch mit einigen eine liebe Gewohnheit verbindet. Ich möchte mit euch jetzt über diese lieben Gewohnheiten reden. Wir gehen der Reihe nach vor. Jeder sucht sich die Gegenstände vom Tablett aus, mit denen ihn liebe Gewohnheiten verbinden. Es können auch Gewohnheiten sein, die uns schon hin und wieder stören, die uns eventuell gar nicht mehr so ‚lieb‘ sind.“

Um mit gutem Beispiel voranzugehen und zu demonstrieren, dass die Einlassung die Intimitätsgrenze nicht überschreiten muss, nimmt die Lehrkraft zuerst ihren Gegenstand oder ihre Gegenstände, legt sie in die Mitte und berichtet über diese Gewohnheit. Die SchülerInnen können Fragen stellen. Wenn die Lehrerin bzw. der Lehrer fertig ist und keine Fragen mehr offen sind, legt sie / er seine Gegenstände wieder auf das Tablett zurück und die erste Schülerin oder der erste Schüler sucht eine Gewohnheiten aus, berichtet und beantwortet Fragen. Wenn Schülerinnen und Schüler nicht erläutern wollen, warum sie dies oder das ausgewählt haben, sollen sie dazu auf keinen Fall genötigt werden.

Auswertung:

Im Auswertungsgespräch sollte (noch einmal) über die Grenzen zwischen ausweichendem Verhalten, Gewöhnung und Sucht gesprochen werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Lehrkraft sich an der Übung beteiligt und auch über ihre Gewohnheiten spricht.

Die weitere Auswertung erfolgt in Kleingruppen. Es finden sich dann diejenigen zusammen, die die gleichen oder ähnliche Gewohnheiten vorgestellt haben. In den Gruppen werden Ähnlichkeiten und Unterschiede in den Verhaltensweisen festgestellt und besprochen. Dann legt jeder Schüler und jede Schülerin für sich fest, auf welche Konsumgewohnheit oder Verhaltensweise er / sie verzichten möchte, oder welche Gewohnheit oder Verhaltensweise wie reduziert werden soll.

Dabei ist zu beachten:

- Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer verzichtet individuell auf ein bis max. zwei „ihrer / seiner“ Suchtmittel oder verändert eine Verhaltensweise. Sollten einzelne Schülerinnen und Schüler schwer zum völligen Verzicht zu motivieren sein, bietet sich die Möglichkeit des reduzierten Konsums an. Es kann ein Ziel sein, statt drei Stunden täglich nur noch eine Stunde fern zu sehen. Solche Ziele sind für einige SchülerInnen manchmal realistischer. Dennoch sollte man die Zielsetzung nicht von vornherein zu niedrig ansetzen.
- Es ist darauf hinzuwirken, dass die Schülerinnen und Schüler am Schluss ein Erfolgserlebnis haben. Das heißt, die Lehrkraft sollte darauf zu achten, dass die SchülerInnen sich nicht zuviel vornehmen. Das Ziel muss erreichbar sein.
- Die Kinder / Jugendlichen entscheiden selbst, ob sie anderen mitteilen wollen, worauf sie verzichten.

Nun schreibt jede Gruppe auf einen Zettel, welche Gewohnheit sie bearbeitet und welche Alternativen sie überlegt hat. Die Zettel werden an eine Pinnwand geheftet oder an die Tafel geklebt. Im Plenum werden dann alternative Verhaltensweisen ergänzt, aufgeschrieben und den

jeweiligen Gruppen zugeordnet. Über die Vorschläge erfolgt keine Diskussion. Sie sollten möglichst konstruktiv und lösungsorientiert sein bzw. neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung eröffnen. Wenn keine Einfälle mehr kommen, darf sich jede Schülerin und jeder Schüler einen Zettel holen, auf dem eine Verhaltensweise steht, die sie / er gern einmal ausprobieren möchte. Wenn zwei den gleichen Zettel nehmen wollen, wird ein zweiter Zettel ausgefüllt. Der Zettel wird wieder an die Tafel geklebt, wenn die Verhaltensweise ausprobiert worden ist.

Beispiele:

Inline skaten	statt	am Computer zu spielen
Joggen	statt	rauchen
Musik machen	statt	Musik hören
ein Video drehen	statt	Videos gucken

Es sollte bei den SchülerInnen aber nicht allein bei der Überlegung bleiben, was sie machen können, sondern sie sollten sich auch fragen, wer ihnen dabei helfen kann, neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Von großem Interesse sind außerdem die folgenden Fragen: Wie überwinde ich meine eigenen Widerstände, wenn ich z.B. fernsehen möchte und keine Lust habe ein Buch zu lesen? Und wie verhalte ich mich in Verführungssituationen? Vielleicht hilft es mir, wenn ich mir einen Satz zurechtlege, den ich in solchen Situationen anwende, wie z.B.: „Nein, heute möchte ich nicht rauchen. Ich probiere etwas Neues aus.“

9. Vertrag / Abmachung

Nun werden die Verträge ausgefüllt und unterschrieben. Wem das Wort „Vertrag“ zu verbindlich oder geschäftsmäßig klingt, der kann auch stattdessen die Form einer „Abmachung“ wählen (siehe Materialanhang).

Die Verträge können die Schülerinnen und Schüler mit den Lehrern, ihren Mitschülern oder mit sich selbst abschließen. Für welche Art des Vertragsabschlusses man sich entscheidet, ist abhängig von den herrschenden Vertrauensverhältnissen zwischen Lehrern und Schülern, von der Altersgruppe und von der Klassengemeinschaft. Es ist aber sinnvoll, dass sich die gesamte Klasse für eine Art des Abschlusses entscheidet.

Im Vertrag (siehe Anlage) sollen Hinweise auf alternative Verhaltensweisen und auf Verhaltensmöglichkeiten bei Schwierigkeiten mit aufgenommen werden. Diese Punkte gilt es gesondert zu besprechen.

Um die Wichtigkeit und Ernsthaftigkeit der abgeschlossenen Verträge zu unterstreichen, werden sie in einer besonderen Projektmappe verwahrt. Die SchülerInnen können ihren eigenen Vertrag allerdings behalten, wenn sie nicht wollen, dass der Inhalt publik wird.

Für die SchülerInnen

Zum Vertrag erhalten die Schülerinnen und Schüler einen Befindlichkeitsbogen. Diesen sollen sie während der Verzichtsphase kontinuierlich ausfüllen. Der Befindlichkeitsbogen verdeutlicht ihnen in einer Linie oder Kurve, wie es ihnen während des Verzichtes ergangen ist. Dabei können unter Umständen Höhen oder Tiefen zu bestimmten Zeiten (Wochenende) deutlich sichtbar

werden. Diese Befindlichkeitsbögen können anonym geführt werden und zu abschließenden Vergleichen und Verallgemeinerungen dienlich sein.

IV. Teil: INITIIERTE ABSTINENZ

(Dauer: zwei Wochen)

Ziele: Durch INITIIERTE ABSTINENZ soll die Möglichkeit gegeben werden, das eigene Verhalten sinnlich erfahrbar zu machen, es zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

10. Durchführung und Begleitung

a) Grundlegende Hinweise zur Durchführung der Verzichtübung INITIIERTE ABSTINENZ:

- Der Beginn der Abstinenz muss festgelegt werden. Der günstigste Zeitpunkt für den Beginn der Verzichtübung ist grundsätzlich der Sonntag oder der Wochenanfang.
- Die Dauer des Verzichtes sollte zwei Wochen nicht überschreiten. Mit dieser Projektdauer sind die besten Erfahrungen gemacht worden.
- Es ist natürlich sehr nützlich, wenn Sie als Klassenlehrerin oder Klassenlehrer an dem Projekt teilnehmen. Zum einen sind Sie Vorbild für Ihre Schülerinnen und Schüler, wenn Sie sich dem gleichen „Wagnis“ aussetzen. Zum anderen können Sie dieses Projekt besser begleiten, wenn Sie über vergleichbare Erfahrungen verfügen wie die Schülerinnen und Schüler.
- Wünschenswert ist eine Beteiligung des Elternhauses.
- Es hat sich als sinnvoll erwiesen, auf Nachfrage hin altersangemessene Informationen über die Wirkungsweisen einzelner Suchtmittel (Zigaretten, Alkohol, Haschisch) sowie von Fernsehen und Naschen zugänglich zu machen.
- Das Projekt ist nicht nur flexibel im Hinblick auf die Strenge des Verzichtes, sondern auch im Hinblick auf die Intensität von Begleitmaßnahmen. Diese können vom einfachen „drüber reden“ bis zu intensiven Auseinandersetzungen mit einzelnen Suchtstoffen reichen. Bei Bedarf kann es durchaus angebracht sein, sich Unterstützung von außen zu holen.
- Die eingehende Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen, Zweifeln, Stärken und Schwächen wertet das gesamte Projekt auf und gibt ihm einen wichtigen Stellenwert im sozialen Gefüge der Klasse.

b) Nicht zu vergessen:

- Die Wandzeitung muss angefertigt werden.
- Die Befindlichkeitsbögen müssen verteilt werden.
- Wenn die Klasse keinen festen Raum hat, muss geklärt werden, wie mit der Wandzeitung verfahren wird.

- Es muss sichergestellt werden, dass sich nach Möglichkeit jeden Tag eine Lehrkraft um die Rückmeldungen der Schüler kümmert.
 - Der Abschlusstag muss organisiert werden.
 - Es muss mit der Klasse besprochen werden, welche Belohnung sie sich wünscht.
 - Weitere Punkte, die beachtet werden sollen, können hier eingetragen werden:
-
-
-
-
-

c) Begleitung der Verzichtübung

Während des zweiwöchigen Verzichts sollte, wenn alle SchülerInnen damit einverstanden sind, ein **Wandplan** in der Klasse aufgehängt werden, auf dem sie ihr Befinden laufend dokumentieren können. Jeden Morgen tragen sie mit einem entsprechenden „Smiley“ darauf ein, wie leicht oder schwer ihnen ihr Verzicht am Vortage gefallen ist. Der Wandplan sollte aus einem großen Papierbogen hergestellt werden. Auf den Bogen wird eine Tabelle gezeichnet. In der Senkrechten werden alle Namen der TeilnehmerInnen und die Ziele eingetragen. In der Waagrechten werden die Tage dargestellt. Nach Möglichkeit wird täglich nachgefragt, wie der Verzicht am Vortag gelaufen ist. Nach einer kurzen Rückmeldung wird für das Einhalten der Abstinenz ein Smiley eingetragen. Bei Rückfällen erhält er heruntergezogene Mundwinkel, bei fast eingehaltenem Verzicht einen geraden Mund. Jeder Teilnehmer entscheidet, was er bei sich einträgt. Ein Beispiel findet sich im Materialanhang.

Tägliche kurze Besprechungen und das Führen dieser Wandzeitung stärken das Gemeinschaftserlebnis des Projekts, schaffen regelmäßige Gesprächsanlässe und ermöglichen so, sich täglich mit dem Fortgang des Projektes auseinanderzusetzen. Das hilft bei Schwierigkeiten („Den anderen geht es ja genauso!“ oder „Das könnte für mich ja auch hilfreich sein!“), erleichtert die Bereitschaft, über sich und seine Gefühle zu reden, und motiviert darüber hinaus zu einer konstruktiven, tiefgehenden Auseinandersetzung mit den Befindlichkeitsbögen. Außerdem unterstreicht das Eintragen in die Wandzeitung die Ernsthaftigkeit und Bedeutung des gesamten Projektes. Bei den bisher durchgeführten Projekten wurden mit dem Führen der Wandzeitung sehr gute Erfahrungen gemacht. Der Vollständigkeit halber muss aber angemerkt werden, dass einige Klassen sich nicht auf das Führen der Wandzeitung eingelassen haben. In diesen Klassen wurde später bei der Endauswertung eine größere Zurückhaltung beobachtet.

Alternativ zum Wandplan oder ergänzend dazu gibt es auch andere Methoden der täglichen Rückmeldung: So kann die Lehrkraft z.B. mit Fotos von Gesichtern arbeiten, die bestimmte Stimmungen wiedergeben. Jede Schülerin und jeder Schüler der Klasse sucht sich das Foto aus, das seine augenblickliche Stimmung zum Verzicht deutlich macht. Statt der Fotos von Gesichtern ist es durchaus auch möglich, Bilder von Landschaften oder Situationen einzusetzen. Wichtig dabei ist immer, die Vorstellenden nicht zum Reden zu zwingen und die eingebrachten Beiträge nicht zu bewertend zu kommentieren.

Die Lehrkräfte haben während der gesamten Zeitspanne des Projektes eine besondere Rolle. Sie sind gleichzeitig Moderatorinnen und Moderatoren des Verzichtsprozesses und Verzichtende. Sie machen die gleichen Erfahrungen, teilen die gleichen Erfolge und haben die gleichen Probleme. Andererseits begleiten sie den Prozess als Moderatorinnen und Moderatoren.

Das bedeutet für Sie:

- Gehen Sie als Lehrkraft mutig voran und teilen den Schülerinnen und Schülern mit, worauf Sie verzichten. Haben Sie auch den Mut, wenn es um Alkohol oder Zigaretten geht. Die Erfahrungen zeigen meist, dass sich die Überwindung lohnt.
- Sie bestimmen nicht über die Verzichtsgegenstände anderer.
- Keine und keiner muss offen sagen worauf sie / er verzichtet.
- Sie bewerten weder Entscheidungen noch Einstellungs- oder Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen.
- Jeder Schülerin und jedem Schüler wird zuerst einmal vertraut. Es wird ihnen klar gemacht, dass es keine „Leistungsbeurteilungen“ gibt. Wer hier lügt, betrügt nur sich selbst und isoliert sich von der Gemeinschaft.
- Sie verhindern die Ausgrenzungen einzelner durch die Klasse.
- Jeder übernimmt die Verantwortung für sein eigenes Verhalten.
- Sie achten auf Stimmungen in der Klasse.
- Sie fragen nach Möglichkeit jeden Morgen ab, wie der Stand der Dinge ist. Dabei reicht es, wenn jeder seinen Smiley auf das Plakat malt. Sie / er muss ihre / seine Entscheidung nicht kommentieren. Sie können allerdings das Angebot machen, darüber zu reden. Dann halten sich aber alle mit Kommentaren zurück. Es sei denn, die oder der Betroffene wünscht eine Rückmeldung.

11. Auswertung – Erfahrungen mit dem Verzicht (ca. 45 Minuten)

Nach Beendigung der Verzichtsphase sollte in der Klasse ein ausführliches Gespräch über die Erfahrungen mit der INITIIERTEN ABSTINENZ stattfinden. Hierzu kann der Wandplan hilfreich sein, auf dem der Verlauf der Aktion dargestellt ist. Die Auswertung sollte nach drei Fragen erfolgen:

Was war?

Hier erfolgt die klasseninterne Auswertung mit Hilfe der Wandzeitung und der Befindlichkeitsbögen. Es werden alle Ergebnisse zusammengetragen – und zwar zuerst einmal unkommentiert.

Leitfragen für das Klassengespräch könnten beispielsweise sein:

- Wie leicht / schwer ist es gefallen, auf bestimmte Substanzen oder Tätigkeiten zu verzichten?
- Bei welchen Dingen gab es die meisten „Ausrutscher“?
- Was hat beim Verzicht geholfen? Was hat ihn erschwert?

Was ist?

Die Klasse diskutiert die Erkenntnisse, die die Schülerinnen und Schüler gewonnen haben. Sie tragen zusammen, welche gemeinsamen Erfahrungen sie gemacht haben, und welche Erfahrungen unterschiedlich sind. Sie sprechen über die Unterschiede beim Verzicht auf Suchtmittel und bei Verhaltensweisen. Sie halten fest, welche alternativen Verhaltensweisen sie kennen gelernt haben, und überlegen, was sie aus den Berichten der MitschülerInnen für sich mitnehmen können.

Was wird?

Es soll in diesem Teil im Wesentlichen um folgende Fragestellungen gehen:

- Will ich mein eigenes Verhalten aufgrund der gemachten Erfahrungen verändern?
- Worauf will ich zukünftig achten?
- Kannst du dir vorstellen, das Projekt freiwillig noch einmal zu wiederholen? Warum?
- Sollte man die Verzichtphase verlängern?
- Wollen wir unsere Ergebnisse dokumentieren?
- Wollen wir die Befindlichkeitsbögen intensiver auswerten?
- Wollen wir eine schulinterne Ausstellung der Ergebnisse machen?
- Wollen wir unser Projekt der örtlichen Presse vorstellen?
- Wie werden wir in einem Vierteljahr über das Projekt denken?
- Wollen wir mit anderen Klassen Kontakt aufnehmen, die ebenfalls an dem Projekt teilgenommen haben?

Es liegt im Ermessen der Lehrkraft, den SchülerInnen am Schluss Urkunden (siehe Anlage) zu überreichen. Damit wird noch einmal auf die Bedeutung des Projektes hingewiesen. Die Schülerinnen und Schüler können stolz auf ihre Leistung sein. Ihr Selbstwertgefühl wird gesteigert und der Stellenwert des Projektes wird unterstrichen.

Schließlich kann auch eine gemeinsame Belohnung der Klasse – etwa ein gemeinsamer Kinobesuch, ein gemeinsames Essen, ein Theaterbesuch, ein Ausflug usw. – einen positiven Endpunkt für das Projekt setzen.

Raum für Notizen:

V. Teil: Materialien

12. Elternbrief

Ein Entwurf

Ort, Datum

Liebe Eltern,

wir möchten in der Klasse das Projekt „Weniger ist mehr“ (Initiierte Abstinenz) durchführen. Ihre Tochter / Ihr Sohn verzichtet dabei für zwei Wochen auf eine Gewohnheit bzw. Verhaltensweise wie z.B. fernsehen, naschen, rauchen, Alkohol trinken, usw.

Die Jugendlichen erfahren dabei etwas über ihre Gewohnheiten beim Umgang mit bestimmten Sucht- und Genussmitteln und können ihren Konsum überprüfen. Außerdem erhalten sie die Gelegenheit, alternative Verhaltensweisen kennen zu lernen und auszuprobieren.

Wir bitten Sie, Ihre Tochter / Ihren Sohn während der Dauer der Abstinenz zu unterstützen. Das können Sie am besten, wenn Sie sich dem Projekt anschließen und ebenfalls auf eine „liebe Gewohnheit“ verzichten. Wir Lehrkräfte beteiligen uns auch an dem Projekt.

Noch eine Bitte: Überlassen Sie Ihren Kindern die Entscheidung, auf was sie verzichten wollen. Nur ein freiwilliger Verzicht bringt die notwendige Motivation. Manche Schülerinnen und Schüler mögen nicht sagen, worauf sie verzichten wollen. Sie haben dafür ihre Gründe, sagen sich z.B. „ich schaffe das sowieso nicht“ oder „meine Eltern dürfen nicht wissen, dass ich manchmal rauche“. Bedrängen Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn nicht. Es wird sich sicher nach dem Verzicht eine Gelegenheit ergeben, noch einmal ein Gespräch zu führen.

Mit freundlichem Gruß

Vermutungsbogen

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

heute möchten wir dir die Ergebnisse aus der Befragung „Gläserne Schule“ vorstellen. Damit es etwas spannender wird, sollst du vorher einige Vermutungen anstellen, die sich auf die Situation deiner Klasse beziehen. Am Ende der Vorstellung kannst du dann sehen, ob du mit deiner Einschätzung immer richtig gelegen hast.

Der kleine Fragebogen wird natürlich nicht eingesammelt und dient nur zu deinem persönlichen Gebrauch. So, genug der Vorrede, auf geht's:

1. Wie viele Stunden sehen die Schülerinnen und Schülern in deiner Klasse durchschnittlich in der Woche fern?

- bis 5 Stunden
- 6 bis 10 Stunden
- 11 bis 20 Stunden
- mehr als 20 Stunden

2. Wie viele SMS werden durchschnittlich täglich pro Person in eurer Klasse verschickt?

- weniger als 5
- mehr als 5
- mehr als 10

3. Wie viele Raucher und Raucherinnen gibt es in deiner Klasse?

- bei uns in der Klasse raucht niemand
- bei uns in der Klasse rauchen 1 bis 3
- bei uns in der Klasse rauchen 4 bis 6
- bei uns in der Klasse rauchen 7 bis 10
- bei uns in der Klasse raucht die Hälfte
- bei uns in der Klasse rauchen mehr als die Hälfte

4. Wie viele aus deiner Klasse haben schon einmal Alkohol getrunken?

- keiner
- weniger als die Hälfte
- die Hälfte
- mehr als die Hälfte
- alle

5. *Wie viele aus deiner Klasse waren schon einmal betrunken?*

- keiner*
- weniger als die Hälfte*
- die Hälfte*
- mehr als die Hälfte*
- alle*

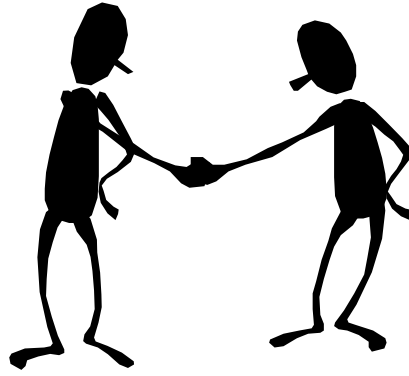
6. *Glaubst du, dass einige deiner Mitschüler schon einmal illegale Drogen wie z.B. Cannabis probiert haben?*

- ja* *nein*

So, das war es schon. Ist es dir leicht gefallen, die Fragen zu beantworten?

Bist du gespannt, wie die Ergebnisse aussehen?

Hier kannst du dir Notizen machen, wenn dir etwas Wichtiges einfällt:



Vertrag

zwischen

und

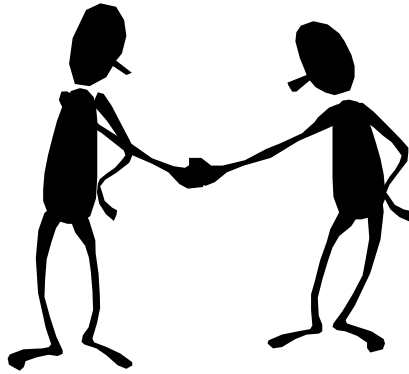
Ich verzichte in der Zeit vom _____ bis zum _____

auf: _____

Dabei hilft es mir, wenn ich...

Datum: _____ Ort: _____

Unterschrift



Abmachung

zwischen

und

Ich verzichte in der Zeit vom _____ bis zum _____

auf: _____

Dabei hilft es mir, wenn ich...

Datum: _____ Ort: _____

Unterschrift

Befindlichkeitsbogen

Bitte fülle diesen Bogen jeden Tag aus und bringe ihn am Ende des Projektes zur Abschlussbesprechung mit in die Schule.

Wochentage →	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag	11. Tag	12. Tag	13. Tag
+3													
+2													
+1													
0													
-1													
-2													
-3													

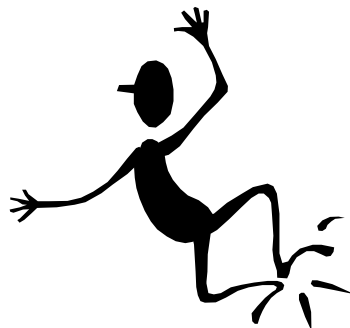
Die Zahlen von 1 bis 13 in der Waagerechten sind die fortlaufenden Tage des Projektes.

Trage bitte täglich ein, ob dir der Verzicht an diesem Tag leicht oder schwer gefallen ist: 0 ist neutral. 3 bedeutet besonders leicht, -3 bedeutet besonders schwer.

Verbinde die Punkte zu einer Linie.

Trage bitte die Wochentage in die Tabelle ein.

Viel Erfolg!



Wandplan

Der Wandplan sollte aus einem großen Papierbogen hergestellt sein. Er wird, wenn alle einverstanden sind, in der Klasse aufgehängt. Jeden Morgen tragen Lehrkräfte und SchülerInnen ein, wie leicht oder schwer ihnen ihr Verzicht am Vortage gefallen ist.

Zu Beginn des Projektes kann das noch kommentiert werden. Am Ende ist es meist so, dass eingetragen wird und nur noch nach den Wochenenden und bei Besonderheiten, Schülerinnen und Schüler sich zu Wort melden und berichten. Wenn sie wenig von sich berichten, kann die Lehrkraft durch die Darstellung eigener Erfahrungen die Schüler und Schülerinnen durchaus motivieren, selbst mehr zu erzählen.

Am Ende des Projektes dient der Wandplan als Grundlage für die Auswertung.

Name	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag	11. Tag	12. Tag	13. Tag
Kai													
Pit													
Kim													
Lou													
Hans													
Jan													
Susi													
Herr Lau													
Frau Dau													
Jule													
Mari													

- ☹ bedeutet: ich habe es nicht geschafft und bin unzufrieden
- 😐 bedeutet: ich habe es nicht ganz geschafft und bin nicht richtig zufrieden
- ☺ bedeutet: ich habe es geschafft und bin zufrieden

Urkunde

für

*Herzlichen Glückwunsch zu deinen Mut,
etwas Neues zu probieren und auf
etwas Gewohntes zu verzichten!*

überreicht durch

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift