Schüttelfrost

Ein Jugendtheaterstück über Drogen und Sucht

Vor- und Nachbereitung

- Hintergrundwissen
- Stundenplanung
- Arbeitsblätter
- Literaturhinweise

Kontakt /Autor

Kurt Raster
Friesenstraße 14
93053 Regensburg

0163 / 68 25 581
kontakt@uetheater.de

www.uetheater.de

Inhalt

Drogen und Sucht....5
1. Legale Drogen....5
Alkohol....5
Tabak....6
„Legal Highs“....6
Medikamente....7
2. Illegale Drogen....8
Cannabis....8
Heroin....8
Crystal Meth....9
Kokain / Crack....10
Ecstasy / Speed....10
LSD / Meskalin / Pilze....11
3. Substanzlose Sucht....11
Computerspiel- und Internetabhängigkeit....12
4. Drogen und Politik....13
Zum Stück....14
1. Inhalt....14
2. Sprache....14
Geschichte Junge....14
Geschichte Mädchen....15
Vorbereitungsstunde....17
1. Um welche Drogen handelt es sich?....17
2. Der Suchtsack....17
3. Werbung und Realität....18
Nachbereitungsstunde....19
1. Nachbesprechung des Stücks....19
2. Die Geschichte von Max....19
3. Rauch doch!....19
4. Handy-Konsum....20
Literaturverzeichnis / Links....21
Bücher....21
Broschüren....21
Links....21
Arbeitsblätter....22
Um welche Drogen handelt es sich?....23
Werbung für Alkohol....24
Realität von (zuviel) Alkohol....25
Die Geschichte von Max....26
Test zur Handynutzung....27

Einstimmung

Drogen und Süchte gehören unvermeidlich zum menschlichen Dasein dazu. Sie sind Teil unsere Geschichte und unserer Kultur, sie bestimmen und prägen auch heute noch viele Bereiche unserer Gesellschaft. Siehe Oktoberfest, um nur eine Festivität zu nennen, die ohne die Droge Alkohol kaum vorstellbar ist.

Drogen können unseren Alltag bereichern, sie können aber genauso gut Existenzen zerstören, Familien zerrütten, ganze Länder in den Abgrund stürzen.

Besonders für junge Menschen sind Drogen eine große Gefahr. Neugierde und Abenteuerlust, aber auch Zukunftsangst und Realitätsflucht begünstigen Drogenkonsum und Suchtverhalten.

Legale Drogen wie Alkohol oder Tabak werden von Jugendlichen konsumiert, um an die Erwachsenenwelt anzuknüpfen. Mit illegalen Drogen dagegen, wie Cannabis oder Ecstasy, grenzen sie sich bewusst gegen die Erwachsenen ab.

Zwischen diesen beiden Extremen müssen Jugendliche ihren eigenen, selbstbestimmten Weg finden, um eine gefestigte und vor einer zerstörerischen Abhängigkeit geschützte Persönlichkeit zu entwickeln.

Das Stück „Schüttelfrost“ möchte Jungen und Mädchen auf diesem schwierigen Pfad ein Stück weit begleiten. Wir wollen sie darin bestärken, sich der Realität zu stellen.

ueTheater Regensburg
Jessica Schilling, Matthias Kürzinger, Kurt Raster

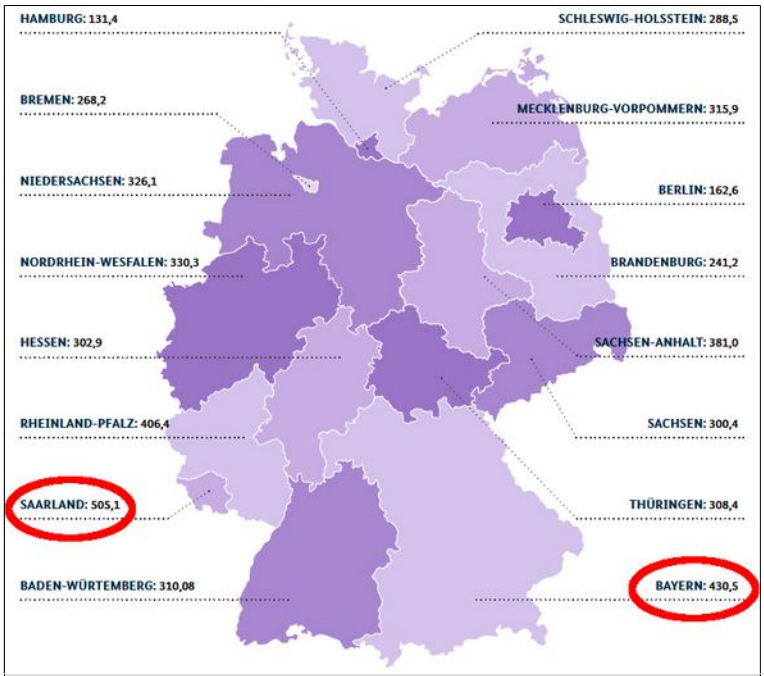
Drogen und Sucht

Ursprünglich kommt das Wort „Droge“ vom niederländischen „droog“, was soviel wie „trocken“ heißt. Als „Drogen“ wurden alle Arten von Trockenwaren bezeichnet, die in der Heilkunde oder als Genussmittel Anwendung fanden: Getrocknete Kräuter, Pilze oder Teile von Tieren, z.B. Insekten, aber auch Tee und Kaffee. Das Wort „Drogerie“ verweist noch heute auf diese ursprüngliche Bedeutung. Auch im Englischen wird „Drugs“ vor allem als Bezeichnung für „Medikamente“ benutzt, danach erst kommt die Bedeutung „Rauschmittel“. Im deutschen Sprachraum wird das Wort „Droge“ fast nur noch für illegale Substanzen verwandt. Dies kann durchaus kritisiert werden, denn dadurch werden legale Drogen implizit verharmlost. Durch legale Drogen sterben aber wesentlich mehr Menschen als durch illegale.

> Die folgenden Infos zu Drogen und Sucht sollen vor allem Hintergrund- und Zusatzinformationen zu den Themen zur Verfügung stellen, die im Theaterstück „Schüttelfrost“ angesprochen werden. Eine umfassende Darstellung der Problematik ist in diesem Rahmen natürlich nicht möglich.

1. Legale Drogen

Alkohol



Krankenhausbehandlungen aufgrund von Alkoholvergiftungen pro 100 000 Einwohner, „Drogen- und Suchtbericht 2015“, Herausgeber: Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Alkohol ist vermutlich die älteste Droge der Welt, denn seine Herstellung ist relativ einfach. Immer wenn zucker- oder stärkehaltige Pflanzenteile vergären, entsteht Alkohol. Schon vor etwa 8000 Jahren wurde in Zentralasien Wein angebaut. Vor etwa 5000 Jahren erfanden die Ägypter das Brauen von Bier.[1]

Neuesten Erkenntnissen zufolge könnte das Bier noch älter sein, worauf Funde in China hindeuten, die bis zu 9000 Jahre alt sind. [2]

Alkohol wurde übrigens nicht nur aus kultischen Gründen getrunken oder als Genussmittel konsumiert, sondern er hatte auch einen praktischen Wert: Alkohol desinfiziert. Auf ägyptischen Schiffen wurden daher häufig kleine Bierbrauereien mitgeführt, da reines Trinkwasser ohne Kühlung schnell ungenießbar wurde.

Anfang der Neuzeit verbreitete sich das Destillerien, um höhere Alkoholkonzentrationen zu erlangen. Waren bei Bier und Wein kaum mehr als 5 – 12 % möglich, konnten durch die Destillation, das sogenannte „Brennen“ weit über 50 % erreicht werden. Da Branntwein zudem günstiger als Bier und Wein waren und auch leicht selbst hergestellt werden konnte, kam es im 16. Jahrhundert vornehmlich in Deutschland zu einer regelrechten Alkoholepidemie. Anti-Branntwein-Gesetze wurden erlassen, die aber in der Regel nur gegenüber den niederen Ständen Anwendung fanden. Die Quellen berichten, dass beispielsweise bei Reichstagen oder Fürstenhochzeiten vom Adel trotz Verbot Unmengen von Alkohol getrunken wurden.[3]

Inzwischen ist Alkohol fester Bestandteil der westlichen Kultur. In zahlreichen Kulthandlungen, z.B. während der christlichen Messe, ist er integraler Bestandteil. Auch aus der Alltagskultur ist er kaum noch wegzudenken.

Leider ist Alkohol trotz seiner allgemeinen Verbreitung und Akzeptanz – oder gerade deswegen – keineswegs harmlos. Laut dem Drogenbericht der Bundesregierung sterben in Deutschland jedes Jahr zwischen 42 000 und 74 000 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Der volkswirtschaftliche Schaden wird auf über 20 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.[4]

1) https://de.wikipedia.org/wiki/Droge

2) https://de.wikipedia.org/wiki/Geschichte_des_Bieres

3) vgl. Kupfer, Alexander "Göttliche Gifte. Kleine Kulturgeschichte des Rausches seit dem Garten Eden", Stuttgart 1996, S.30 ff

4) "Drogen-und Suchtbericht Juni 2016", herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 9

Tabak

Betrag	Ursache
24 Euro	Arbeitsausfall durch Krankheit und Tod
12 Euro	sonstige Kosten (Umwelt, Familie etc.)
4 Euro	Behandlung von rauchbedingten Krankheiten
2 Euro	Herstellung einer Schachtel Zigaretten
- 2 Euro	Tabaksteuer und Einsparungen bei der Altersrente
40 Euro	**Kosten einer Schachtel Zigaretten**

Kosten eine Packung Zigaretten unter Einbeziehung der Schäden, https://de.wikipedia.org/wiki/Tabakrauchen

Das Tabakrauchen hat in Europa eine noch relativ junge Geschichte. Erst durch die Entdeckungsreisen von Christoph Kolumbus wurde Tabak allgemein bekannt. Inzwischen wird die Pflanze auch bei uns wie in Nord- und Südamerika gekaut oder geschnupft, in den meisten Fällen jedoch geraucht.

Der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze ist das Nikotin. Die Pflanze entwickelte diesen Stoff zur Abwehr von Fressfeinden. Synthetische Ableitungen vom Nikotin, sogenannte Neonicotinoide, werden als hochwirksame Insektizide in der Landwirtschaft eingesetzt.[1]

Nikotin wirkt auf den Menschen stimulierend. Es fördert die Ausschüttung des Hormons Adrenalin sowie der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Allerdings sind diese Effekte nur von kurzer Dauer.

Nicotin hat in Verbindung mit anderen Stoffen im Tabakrauch ein extrem hohes Abhängigkeitspotenzial und kann sehr schnell zu einem Suchtverhalten führen.

Tabakkonsum verkürzt das Leben um durchschnittlich etwa zehn Jahre. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucherinnen und Raucher stirbt vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, an Lungenkrebs oder einer anderen Atemwegserkrankung. Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland und führt zu jährlich zwischen 100 000 und 120 000 vorzeitigen Todesfällen.[2]

Die Einnahmen durch die Tabaksteuer beliefen sich in Deutschland im Jahr 2014 auf 14,3 Milliarden Euro.[3] Der volkswirtschaftliche Schaden durch Rauchen ist schwer bezifferbar. Michael Adams, Professor für Wirtschaftsrecht, bezifferte die Kosten auf 13 Milliarden Euro für rauchbedingte Krankheiten und 39 Milliarden Euro für die reduzierte Lebenserwartung. Um die Kosten wieder hereinzubekommen, wäre ein Preis von 40 Euro für eine Schachtel Zigaretten erforderlich.[4]

Erfreulich: Es wird kontinuierlich weniger geraucht. Der Anteil der Raucherinnen ging in den letzten zehn Jahren von 22,1 auf 20,3 % zurück, der Anteil der Raucher von 33,2 auf 29 %. Auch Jugendliche rauchen immer weniger. Heute ist der niedrigste Stand jugendlicher Raucher seit 30 Jahren erreicht.[5]

„Legal Highs“

Typische Verpackung einer im Internet gehandelten "Kräutermischung"

Eine besondere Form „legaler“ Drogen stellen die sogenannten „Legal Highs“ dar. Es handelt sich hierbei um bislang unbekannte Stoffe, die dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG) noch nicht unterstellt sind. Sie werden verharmlosend als Kräutermischungen, Lufterfrischer, Reiniger oder Badesalze angeboten.

Im Schnitt wurde in den letzten Jahren nahezu wöchentlich ein neuer Wirkstoff entwickelt. Wird eine Substanz verboten, wird dessen chemische Struktur leicht abgeändert, womit der neue Stoff vorerst nicht mehr dem BtMG unterliegt. Die psychoaktive Wirkung bleibt jedoch erhalten oder kann sich sogar verstärken.

Zahlreiche Internetseiten bieten „Legal Highs“ an. Regelmäßig wird der falsche Eindruck vermittelt, die Mischungen seien ungefährlich und gesundheitlich unbe-

1) https://de.wikipedia.org/wiki/Neonicotinoide

2) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 31

3) https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/FinanzenSteuern/Steuern/Verbrauchsteuer/AbsatzTabakJ2140911147004.pdf?__blob=publicationFile

4) https://de.wikipedia.org/wiki/Tabakrauchen

5) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 32

denklich. Tatsächlich aber zieht der Konsum teilweise schwere Folgen nach sich: Die Symptome reichen von Übelkeit, heftigem Erbrechen, Herzrasen und Orientierungsverlust über Kreislaufversagen, Ohnmacht, Lähmungserscheinungen und Wahnvorstellungen bis hin zum Versagen der Vitalfunktionen.

Da es sich jeweils um relativ neue Wirkstoffe handelt, sind die gesundheitlichen Folgen sowie deren Wirkung für Konsumenten nicht absehbar.[1] Jede Einnahme von „Legal Highs“ ist ein Ritt ins Ungewisse.

Medikamente

Leider führt der Weg in die Abhängigkeit immer häufiger über legal verschriebene Medikamente. Schätzungen zufolge sind in Deutschland bis zu 2,3 Millionen Menschen medikamentenabhängig.[2] Damit ist die Medikamentenabhängigkeit nach Zahl der Betroffenen das zweitgrößte Suchtproblem in Deutschland – nach der Tabakabhängigkeit, aber noch vor der Alkoholabhängigkeit.[3]

Die Medikamente, bei denen es zu Abhängigkeiten kommen kann, sind vor allem Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel. Gerade bei letzteren ist das Suchtpotential sehr hoch. In der Regel handelt es sich dabei um Benzodiazepine. Diese können schon nach wenigen Wochen abgängig machen. Experten gehen aber davon aus, dass ein Drittel dieser Mittel langfristig verschrieben wird.[4]

	Medikamentengruppe	Medikament (Beispiele)	Wirkung
REZEPTFREI	Nasentropfen mit abschwellender Wirkung	Otriven®, Nasivetten®, Nasenspray ratiopharm®, Olynth®	Teufelskreis aus Panik vor Zuschwellung und Erleichterung
REZEPTFREI	Schmerzmittel mit und ohne Koffein	Thomapyrin®, Grippostad C®, Cafergot N®, Paracetamol®	Schmerzverlust, Wachheit, Gedankenklarheit, Stimmungsaufhellung
REZEPTFREI	Antihistaminerge Schlafmittel	Hoggar N®, Moradorm®, Vivinox Sleep Schlafdragees®	psychische Dämpfung, schlafanstoßend
REZEPTFREI	Abführmittel	Mucofalk®, Dulcolax®, Agiolax®	beim Absetzen kommt es zur Verstopfung, so dass das Medikament weiter genommen wird.
REZEPTPFLICHTIG	Schmerzmittel ohne Betäubungsmittel-Rezept	Tramal®, Valoron N®	Neben Schmerzlinderung Dämpfung, angenehme Gleichgültigkeit, vor allem in Tropfenform auch Euphorie
REZEPTPFLICHTIG	Beruhigungs- und Schlafmittel	Stilnox®, Ximovan®, Tavor®, Rohypnol®, Valium®, Musaril®	Beruhigung, schlafanstoßend, muskelentspannend
REZEPTPFLICHTIG	Aufputschmittel mit Betäubungsmittel-Rezept	Ritalin®, Concerta®, Equasym®	Beseitigt Müdigkeit, erhöht die Konzentration, Menschen mit ADHS werden davon ruhiger
REZEPTPFLICHTIG	Hustensaft mit Codein	Codicaps mono®, Codicaps Kindersaft Neo®, Makatussin Codein®, Tussoret Tag- / Nacht-Kapseln®	Hustendämpfung, angenehme Gleichgültigkeit

Medikamente mit Suchtpotential, Dr. Rüdiger Holzbach, Chefarzt der Abteilung Suchtmedizin des westfälischen Kliniken

Der zunehmende Missbrauch von Medikamenten wirft ein bezeichnendes Licht auf unserer Gesellschaft. Eine Studie der Deutschen Angestelltenkrankenkasse DAK aus dem Jahre 2009 kam zu dem Ergebnis, dass etwa 20% der Menschen an ihrem Arbeitsplatz leistungssteigernde Mittel nehmen. Die Techniker Krankenkasse (TK) stellte 2008 fest, dass 10 % der Studierenden Psychopharmaka nehmen, um den Studiumsstress zu bewältigen. Die Prozentzahlen dürften in den letzten Jahren noch deutlich gestiegen sein.[5]

Das „Doping durch Pillen“, wie es in der Fachwelt genannt wird, zeigt eindrücklich, wie stark die Belastung in Arbeit und Studium gestiegen ist. Doch auch die Schulen bleiben nicht außen vor, wie der in den letzen Jahren rapide gestiegene Absatz von Ritalin und ähnlicher Arzneimittel für Schulkinder zeigt.

1) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 55

2) „Drogen-und Suchtbericht Mai 2015“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 35

3) „Alternativer Drogen- und Suchtbericht 2014“, Bundesverband Deutsche AIDS-Hilfe, S. 14

4) http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/sucht/tid-24971/1-9-millionen-deutsche-sind-medikamentenabhaengig-drogensucht-auf-rezept_aid_711138.html

5) „Alternativer Drogen- und Suchtbericht 2015“, Bundesverband Deutsche AIDS-Hilfe, S. 113

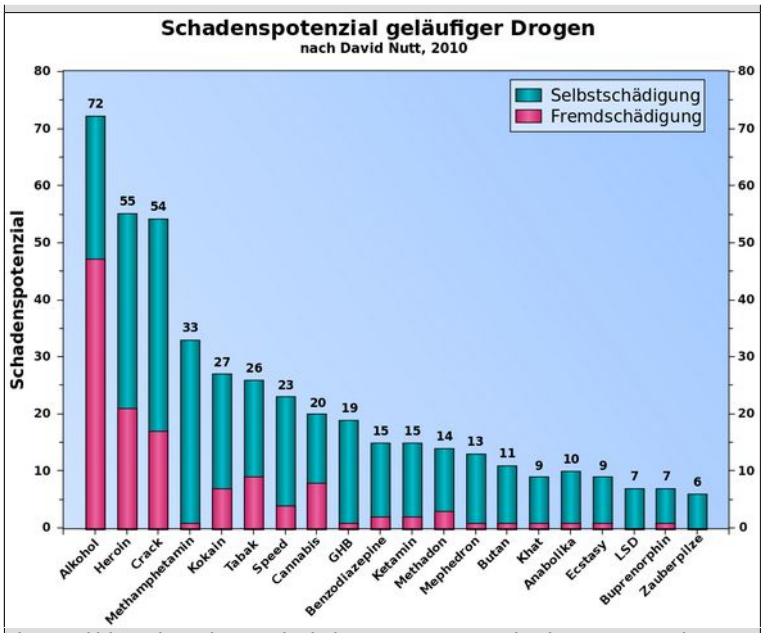
2. Illegale Drogen

Drogen, insbesondere illegale Drogen, werden gewöhnlich in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt, in sogenannte „Downer“ und „Upper“, also in Stoffe die beruhigen oder aufputschen. Cannabis und Heroin zählen zu den Downern, Crystal Meth, Kokain, Ecstasy und LSD sind Upper.

Daneben lassen sich Substanzen auch in Halluzinogene auf der einen Seite, Stimmungs- und/oder leistungssteigernde Mittel auf der anderen unterscheiden. Letztere führen nur zu Halluzinationen bei Dauereinnahme und sehr hohen Dosen. Halluzinogene sind vor allem Cannabis, LSD, bestimmte Pilze und Mescalin. Heroin, Crack, Crystal Meth, Ecstasy und Speed führen in der Regel nicht zu einer deutlich veränderten Wahrnehmung.

Im Jahr 2015 wurden 1.226 durch illegale Drogen bedingte Todesfälle polizeilich registriert. Im Vergleich zu den Opferzahlen legaler Drogen – Alkohol bis zu 74 000 Tote, Tabak 120 000 Tote – ist dies eine vergleichsweise geringe Zahl.

Cannabis



https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Drogen-schadenspotenzial-nutt-2010.svg

Der Konsum von Cannabis macht den überwiegenden Teil des illegalen Drogenkonsums in Deutschland aus. 11,2 % der 12- bis 17-jährigen männlichen Jugendlichen und 41,9 % der 18- bis 25-jährigen Männer geben an, schon mindestens einmal im Leben Cannabis konsumiert zu haben. Frauen liegen mit 8,2 % unter Jugendlichen und 26,6 % bei jungen Erwachsenen deutlich darunter. Bei den meisten blieb es bei einem einmaligen oder allenfalls gelegentlichen Konsum. Die meisten geben ihren Konsum mit dem Ende des jungen Erwachsenenalters vollständig auf. [1]

Cannabis zählt zu ältesten bekannten Drogen. Schon vor 4700 Jahren beschreibt ein chinesisches Lehrbuch dessen medizinischen Einsatz. Seit etwa 2700 Jahren ist seine Verwendung als Rauschmittel nachgewiesen.

Mit dem ersten Kreuzzug (1096–1099) gelangte die ursprünglich aus Zentralasien stammende Pflanze nach Europa und fand vor allem in der Klostermedizin Anwendung, insbesondere als Schmerzmittel. Waren im 18. und 19. Jahrhundert Cannabispräparate noch die am häufigsten verschriebenen Medikamente, begann im 20. Jahrhundert das systematische, nahezu weltweite Verbot. Inzwischen ist Cannabiskonsum in einigen Ländern unter bestimmten Voraussetzungen wieder erlaubt.

Der regelmäßige Konsum von Cannabis in Form von Marihuana (Blätter) oder Haschisch (extrahiertes Harz) kann zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisverlust, Lethargie, Realitätsverlust und Depressionen führen. Besondere bei Jugendlichen ist bei regelmäßiger Verwendung der Droge ein signifikanter Rückgang der kognitiven Leistungen feststellbar. Zudem wird vermutet, dass Cannabis unter bestimmten Umständen Schizophrenie auslösen kann. Die körperlichen Gesundheitsschäden sind umstritten. Unzweifelhaft führt das Rauchen von Cannabis, ähnlich wie Tabak, zu einem erhöhten Krebsrisiko.[2]

Heroin

Trotz der Präsenz westlicher Truppen ist Afghanistan nach wie vor der bedeutendste Opiumproduzent weltweit.[3] Weitere Erzeugerländer sind Pakistan, Iran, Mexiko und Thailand.

Opium wird gewonnen aus dem getrockneten Milchsaft unreifer Samenkapseln des Schlafmohns. Es ist die Grundlage verschiedener pharmazeutischer Mittel, vor allem von Morphin und Heroin.

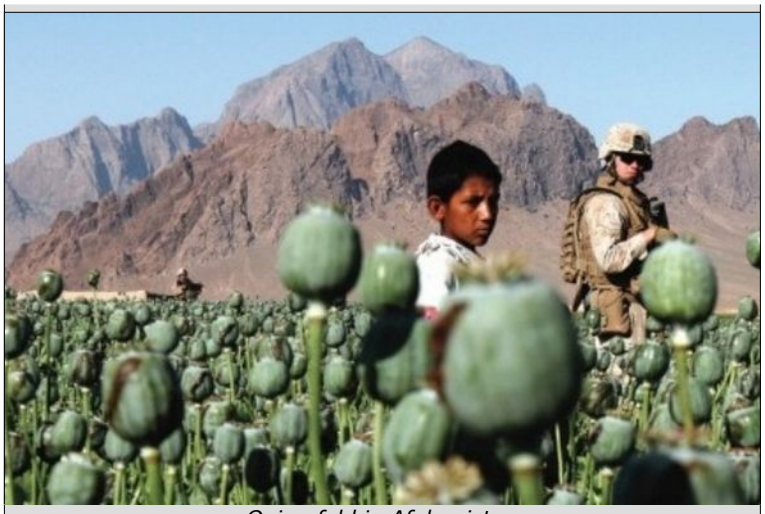
Heroin wurde Ende des 19. Jahrhunderts von der deutschen Firma Bayer entwickelt. Zunächst wurde es als Schmerz- und Hustenmittel vermarktet, nach und nach auch gegen Bluthochdruck, Lungenerkrankungen und vielen weiteren Beschwerden. Sogar für die Einleitung von Geburten wurde es verwendet.

1) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 60

2) https://de.wikipedia.org/wiki/Hanf_als_Rauschmittel

3) http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Aussenpolitik/Laender/Laenderinfos/Afghanistan/Wirtschaft_node.html

Heroin, dessen Bezeichnung von "heroisch" abgeleitet ist, wurde von Bayer als "nicht süchtig machendes Medikament" beworben. Doch nach und nach wurde dessen Suchtpotential erkannt, vor allem bei intravenöser Verabreichung. Heute gilt Heroin als Substanz mit einem der höchsten Abhängigkeitspotentiale überhaupt.



Opiumfeld in Afghanistan

1931 gab Bayer dem massiven öffentlichen Druck nach und stellte die Produktion ein. Nichtsdestotrotz stieg der Konsum in den folgenden Jahren kontinuierlich. Vornehmlich die italienische und amerikanische Mafia organisierten nach 1945 den Heroinhandel. In der BRD wurde Heroin noch bis 1958 legal verkauft. Ein Verbot erfolgte erst 1971.[1]

Einen deutlichen Anstieg des Heroinkonsums gab es während des Vietnamkriegs. Über 40 000 US-Soldaten kehrten als Junkies aus dem Krieg zurück. Jedoch legten die meisten im Frieden die Sucht wieder ab.

Ob der Heroinkonsum in Deutschland steigt oder sinkt ist schwer zu sagen. Zwar vermehrte sich die Anzahl von Heroin-Sicherstellungsfällen 2015 um 7,1 %, gleichzeitig wurde seit 30 Jahren insgesamt noch nie eine so geringe Menge Heroin sichergestellt.[2]

Crystal Meth

Crystal Meth gehört zur Substanzgruppe der Amphetamine. Es ist zwar nicht wie Heroin eine genuin deutsche Erfindung, dessen Herstellungsverfahren wurde aber von deutschen Chemikern entscheidend weiterentwickelt und dessen Wirkung um ein Vielfaches gegenüber anderen Amphetaminen potenziert.

Ab 1938 wurde es von den Berliner Temmler-Werken unter der Marke "Pervitin" auf den deutschen Markt gebracht, wo es in verschiedensten Formen frei erhältlich war. So wurde der Wirkstoff unter anderem auch in Pralinen gemischt und als „Hausfrauenschokolade“ beworben.[3]

Da das Mittel die Angst nahm und den Schlaf unterdrückte, fand es während der Blitzkriege gegen Polen und Frankreich millionenfache Verwendung. Es erhielt, je nach Verarbeitung, die Spitznamen Panzerschokolade, Stuka-Tabletten, Hermann-Göring-Pillen oder Fliegermarzipan. Auch Hitler war mit großer Wahrscheinlichkeit Pervitin-Junkie. Nach dem Krieg wurde Pervitin noch bis zu den 1970er Jahren sowohl von Bundeswehr als auch der Nationalen Volksarmee (NVA) für den Ernstfall eingelagert.

Crystal Meth war während des Nationalsozialismus unter der Bezeichnung "Pervitin" zur legalen Volksdroge

Crystal Meth ist keine halluzinogene Droge, wie z.B. Cannabis oder Opium, sondern ein äußerst wirksames Stimulans. Im Gegensatz zu anderen Stoffen hält die Wirkung sehr lange an, in der Regel bis zu 12 Stunden. Bei regelmäßiger Einnahme kann der/die Anwender/in mehrere Tage ohne Schlaf auskommen.

Da der Konsum die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft steigert und verlängert, gilt Crystal Meth als typische Droge der Leistungsgesellschaft. Sie wird quer durch alle gesellschaftlichen Schichten verwendet, von Schülern und Studenten genauso wie von Chefärzten und Politikern.

Bei häufiger Einnahme zeigt der durch Crystal Meth auf ständige Höchstleistungen getrimmte Körper schneller als bei anderen Drogen sichtbare Folgen, Abmagerung, schlechte Zähne, offene Stellen durch ständiges Jucken. Auch psychisch weicht die anfängliche Euphorie bald vermehrt depressiven Zuständen bis hin zu paranoiden Wahnvorstellungen.[4]

1) https://de.wikipedia.org/wiki/Heroin

2) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S.84

3) Ohler, Norman "Der totale Rausch. Drogen im Dritten Reich", Köln 2015, S. 48 ff

Kokain / Crack

Kokain wird aus den Blättern der Cocastrauchs gewonnen. Ursprünglich stammt die Pflanze aus den lateinamerikanischen Anden. In Ländern wie Bolivien oder Peru werden die Blätter auch heute noch als Genussmittel genutzt. Sie helfen Hunger, Müdigkeit und Kälte zu verdrängen und sind sehr wirksam gegen die Höhenkrankheit, da sie die Sauerstoffaufnahme verbessern.

Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Kauen von Coca-Blättern der von der Andenbevölkerung praktizierte Zusatz von Kalk das ursprünglich in den Blättern vorhandene Kokain in Ecgonin umwandelt, dem jedes Suchtpotenzial fehlt. Die Wirkung entspricht etwa dem von Koffein. Der im Westen vorherrschende Reinkonsum führt dagegen fast immer in die Sucht.

Wieder war es ein deutscher Chemiker, Albert Niemann, der 1859 zum ersten Mal aus den relativ harmlosen Cocablättern das hochwirksame Kokain extrahierte und damit eine weitere bekannte Droge schuf.

Gedenktafel in Niemanns Geburtsstadt Goslar

Weitgehend bekannt ist, dass Coca-Cola in der Anfangszeit bis 1906 Kokain enthielt. Weniger bekannt dürfte sein, dass Coca-Cola auch heute noch Inhaltsstoffe der Cocablätter enthält, allerdings nichtalkaloide, d.h. Stoffe, die keinerlei Kokain enthalten.

Die Extraktion des Kokains aus den Coca-Blättern wird meist vor Ort in einfachen Plastikwannen oder Erdlöchern durchgeführt. Dabei werden Chemikalien wie Kerosin, Salz- oder Batteriesäure verwendet, was mit ein Grund für die vielfältigen Verunreinigungen des illegalen Kokains ist.

Kokain kann geschnupft, gespritzt oder geraucht werden. In der rauchbaren Form wird Kokain „Crack“ genannt. Crack wirkt extrem schnell, schon nach 8 bis 10 Sekunden. Es gilt als die Droge mit dem höchsten psychischen Abhängigkeitspotenzial, noch vor Heroin. Es erzeugt ähnlich wie Crystal Meth euphorische Gefühle, nimmt Hunger und Schlafbedürfnis und steigert (vermeintlich) die Leistungsfähigkeit.[1]

Eines der prominentesten Kokain“opfer“ ist der ehemalige Hamburger Bürgermeister Ronald Schill. Während seiner Amtszeit ging er gnadenlos gegen Drogenabhängige vor, wurde aber später selbst beim Kokainschnupfen gefilmt.[2]

Ecstasy / Speed

Ecstasy wird hauptsächlich in Tablettenform verbreitet

Ecstasy ist wie Crystal Meth eine rein synthetische Droge. Auch hier waren es deutsche Chemiker, die den zugrundeliegenden Stoff MDMA Anfang des 20. Jahrhunderts zum ersten Mal synthetisierten. Doch die Karriere als Droge begann erst relativ spät in den 70er Jahren. Von Anfang an war Ecstasy die Droge der jungen Elektronik-Musikszene, der aufkommenden Raveclubs und Acid-Hose-Bewegung.

1986 wurde Ecstasy von der Weltgesundheitsorganisation WHO verboten. Nichtsdestotrotz zählt es zu den am meisten verbreiteten illegalen Drogen.

Die Droge ist relativ günstig. Eine Tablette kostet zwischen 5 und 10 Euro. Die Wirkung ist, wie der Name schon sagt, eine ekstatische. Puls, Blutdruck sowie Körpertemperatur erhöhen sich, die Konsumenten haben den Eindruck gesteigerter Selbstwahrnehmung. Hunger und Durstgefühl sind deutlich reduziert. Unter Ecstasy-Einfluss kann nächtelang durchgetanzt

4) https://de.wikipedia.org/wiki/Methamphetamin

1) https://de.wikipedia.org/wiki/Kokain

2) http://www.sueddeutsche.de/panorama/ronald-schill-kokain-und-hasstiraden-1.264081

werden, wodurch Ecstasy zur Partydroge schlechthin wurde. Eine ähnliche Droge wie Ecstasy, ebenfalls Partydroge, ist Speed. Es handelt sich dabei um mehr oder weniger reines Amphetamin.

Die größte akute Gefahr beim Konsum dieser Drogen ist Überhitzung. Die Körpertemperatur kann auf 40 bis 42 °C steigen, was schlimmstenfalls zu Organversagen, Koma oder sogar Tod führen kann. Doch ist die Gefahr vergleichsweise gering. Für das gesamte Jahr 2014 wurden von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung drei Todesfälle registriert, die auf Ecstasy- oder Speed-ähnliche Drogen zurückgingen.[1]

LSD / Meskalin / Pilze

Meskalin wird hauptsächlich aus dem Peyote-Kaktus Lophophora williamsii extrahiert

LSD ist eine ausgesprochen halluzinogene Droge. Es ruft schon in sehr geringen Dosen psychedelische Zustände hervor. Es wurde 1938 von dem Schweizer Chemiker Albert Hofmann im Rahmen von Forschungsarbeiten über den Getreidepilz Mutterkorn entwickelt. Doch erst fünf Jahre später entdeckte Hofmann im Selbstversuch dessen extreme Wirkung auf die Sinneswahrnehmung.

Wegen seiner vermeintlich bewusstseinserweiternden Eigenschaften wurde LSD in den USA zur Droge der Hippiebewegung. Dem Stoff wurde eine befreiende und dadurch die Menschen verbessernde Wirkung unterstellt. Solange es noch nicht verboten war, wurde LSD bei öffentlichen Happenings von den Vorreitern der Bewegung an das Publikum verteilt. Häufig spielte bei derartigen Anlässen die Psychedelic-Rockband Greatful Dead.[2]

Auch der bekannte britischer Schriftsteller Aldous Huxley experimentierte mit LSD. Für ihn waren halluzinogene Drogen wie Meskalin, LSD oder bestimmte Pilze willkommene Mittel, um die „Pforten der Wahrnehmung“, so der Titel eines seiner berühmtesten Bücher, zu erweitern.

Nicht zuletzt von Huxley angeregt experimentierten auch Künstler wie die Beatles mit psychedelischen Stoffen. So schildern die Beatles-Lieder „Strawberry Fields", „Across the Universe" oder „Tomorrow Never Knows" psychedelische Abenteuer. Die Doors um den charismatischen Sänger Jim Morrison, die sich wahrscheinlich nach Huxleys Buch benannten, hatten einen ihrer größten Erfolge mit dem Titel „Break On Through to the Other Side".[3]

Letztendlich führten aber alle künstlerischen Drogenexperimente in eine Sackgasse. Die friedensstiftende Wirkung der Rauschmittel blieb aus, im Gegenteil: Drogen machten Krieg erst erträglich, wie der massenhafte Konsum von Drogen während des Vietnamkriegs belegt.

3. Substanzlose Sucht

Bei der Einnahme legaler oder illegaler Drogen wird in aller Regel Dopamin oder ein ähnlicher, glücklich machender oder befriedigender Stoff ausgeschüttet. Das Belohnungssystem, das normalerweise den Einsatz dieser Hormone regelt, wird künstlich angeregt bzw. ausgetrickst. Um weitere Glücksmomente zu erleben, verlangt unser Gehirn nach erneuter Zufuhr der betreffenden Substanzen. Da der Gewöhnungseffekt die Wirkung verringert, verlangt der Körper nach und nach immer höhere Dosen.

Sucht ist aber nie allein vom Stoff abhängig, sondern es muss auch eine gewisse psychische Vorbelastung oder eine gesellschaftliche Stresssituation hinzukommen. Spätestens wenn sich körperliche Symptome einstellen wird der gefestigte, relativ sorgenfreie Mensch den Konsum entweder drastisch einschränken oder ganz aufhören. Wer aber Drogen nimmt, um einer unerträglichen Situation zu entkommen, nimmt auch schwere körperliche Nachteile in Kauf. So trinken sehr viele Menschen in Deutschland regelmäßig Alkohol, doch nur vergleichsweise wenige entwickeln eine Alkoholsucht.

Eine Sucht kann aber auch ganz ohne suchtauslösendem Stoff entstehen. Man spricht dann von einer substanzlosen oder substanzungebundenen Abhängigkeit. Das Belohnungssystem schüttet für eine bestimmte Handlung Glückshormone aus. Dies führt für gewöhnlich dazu, die Handlung zu wiederholen.

In der Regel ist dies ein sehr erwünschter Effekt. Werde ich gelobt, was das Belohnungssystem in der Re-

1) https://de.wikipedia.org/wiki/MDMA

2) https://de.wikipedia.org/wiki/LSD

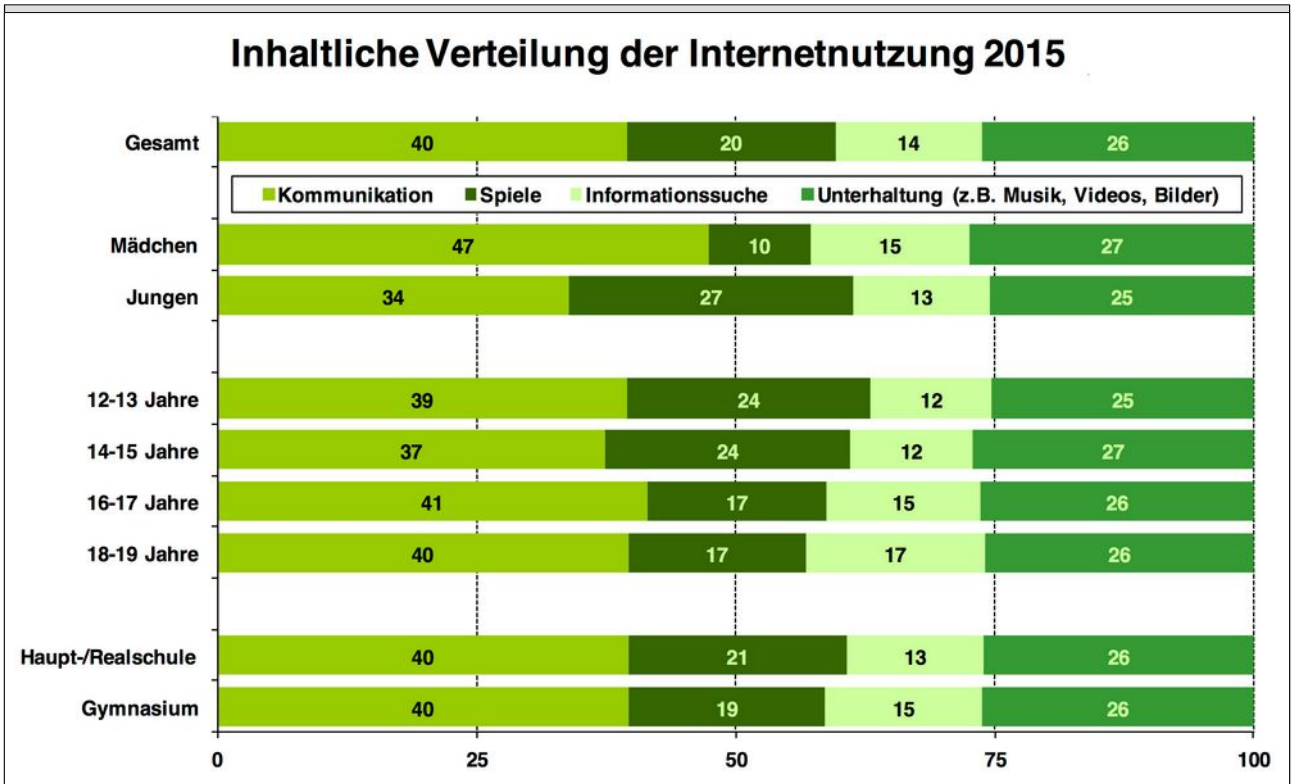
3) Kupfer, Alexander "Göttliche Gifte. Kleine Kulturgeschichte des Rausches seit dem Garten Eden", Stuttgart 1996, S. 201 ff

gel mit einer Dopaminausschüttung gutiert, werde ich den Grund für das Lob, z.B. einem alten Menschen über die Straße zu helfen, vermutlich wiederholen.

Eine andere Form von Belohnung mit Dopaminausschüttung ist, in einem Glücks- oder Videospiel zu gewinnen, Freude über einen bestimmten Konsumartikel oder Freude über eine Reaktion auf ein Posting auf Facebook. Aber gerade in diesen Bereichen kann es schnell zu einer suchtförmigen Abhängigkeit kommen.

Die häufigsten Suchtformen aus diesem Bereich sind pathologisches Glücksspiel, Arbeitssucht, Kaufzwang, Sportsucht, Hypersexualität sowie vor allem bei Jugendlichen Computerspiel- und Internetabhängigkeit.

Computerspiel- und Internetabhängigkeit



Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest „JIM-Studie 2015. Jugend, Information, (Multi-)Media“

Computer, Smartphone und Internet gehören heute zu unserem normalen Leben. Viele Stunden sitzen wir täglich vor dem Bildschirm, in der Arbeit, aber auch in der Freizeit. Nach einer Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest sitzen Jugendliche im Schnitt pro Tag 208 Minuten vor dem Computer. Dabei steigt die Nutzungsdauer mit dem Alter:

- 12-13 Jahre: 156 Minuten
- 14-15 Jahre: 191 Minuten
- 16-17 Jahre: 223 Minuten
- 18-19 Jahre: 260 Minuten

Davon werden durchschnittlich 55 Minuten auf schulische Zwecke verwandt.[1] Aufgrund dieses hohen Grundkonsums ist es nicht einfach zu entscheiden, ab wann von einer suchtförmigen Abhängigkeit gesprochen werden kann. Die American Psychiatric Association (APA) schlägt für eine mögliche Störung unter anderem folgenden Kriterien vor:

- Gedankliche Eingenommenheit
- Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Fehlende Kontrolle
- Interessenverlust
- (Realitäts-)Flucht

Unbestritten ist, dass Computerspiel- und Internetabhängigkeit durch Depressionen und Phobien, insbesondere soziale Phobien, mit verursacht werden können. Derart Vorbelastete suchen einen Weg, der Realität zu entfliehen. Sie entdecken, dass sie eine vollständig neue Person in einem Online-Spiel erzeugen und ihr Leben durch ihre neue Online-Persönlichkeit leben können. Aufgrund neu gewonnener virtueller

1) http://mpfs.de/fileadmin/JIM-pdf15/JIM_2015.pdf

Freunde und neuer virtueller Macht, erleben sie ihr Fantasieleben anziehender als die Realität.[1]

Der größte Teil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigt im Umgang mit Computerspielen und dem Internet nach den Kriterien der APA allerdings keine Verhaltensprobleme. Jedoch müssen 2,5 % der 12- bis 25-Jährigen als exzessive Internetnutzende bzw. exzessive Computerspielende eingestuft werden. Bei den 14- bis 16-Jährigen sind es sogar 4 %.[2]

4. Drogen und Politik

Im Bereich der Drogenprävention ist ein deutlicher Bewusstseinswandel zu beobachten. So schreibt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung in ihrem Bericht 2015:

> *„In den letzten Jahren waren die deutsche Drogenpolitik und Suchtprävention einem sukzessiven Wandel unterworfen. Elemente der Schadensminimierung, von Empowerment und Ressourcenförderung sowie von akzeptierender Drogenarbeit werden heute stärker berücksichtigt. (…) Insbesondere durch den Bereich der Schadensminimierung erkennt die Nationale Strategie an, dass für einen Teil der Konsumenten das Ziel der vollständigen Abstinenz kurz- und mittelfristig nicht erreichbar ist. Ansätze wie die Substitutionsbehandlung, Safer Use, Drogenkonsumräume und Spritzentauschprogramme finden heute breite Anerkennung und tragen dazu bei, Konsumenten aufzuklären und Suchtkranke gesundheitlich und sozial zu stabilisieren.“*[3]

Unterstützung statt Repression, Drogenmündigkeit statt Abstinenz sind die Schlagwörter der neuen Politik. Leider wird dieser Ansatz noch nicht von allen Bundesländern in gleicher Weise umgesetzt. Bayern ist beispielsweise in seiner Drogenpolitik noch überwiegend repressiv. Es gibt keine Drogenkonsumräume. Ärzten, die Abhängige mit Substitionsmitteln versorgen, droht ein Berufsverbot.[4] 2016 wurde Bayern sogar vom Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) verurteilt, weil es einem heroinabhängigen Häftling die Methadon-Substitution verweigerte.[5]

Diese Politik der Härte erreicht genau das Gegenteil vom Gewünschten. In keinem anderen Bundesland sterben mehr Menschen durch illegale Drogen als in Bayern. 2015 waren es 314 Tote, das sind 25,7 % aller Opfer illegaler Drogen in Deutschland. An zweiter Stelle liegt das bevölkerungsreichere Nordrhein-Westfalen mit 182 Tote bzw. 14,9 % aller Drogentoten.[6]

Auch international gilt der Krieg gegen die Drogen als weitgehend gescheitert. Im Vergleich zum geschätzten Volumen des weltweiten Rauschgiftschmuggels sind die konfiszierten Mengen nur ein verschwindender Teil.

Da ein Erfolg kaum auszumachen ist, der Kampf gegen die Drogen aber Unsummen von Steuergeldern verschlingt, sind einige Länder dazu übergegangen, den Konsum von bislang illegalen Drogen zu entkriminalisieren. Ein besonders interessantes Beispiel ist unser Nachbar, die Schweiz.

Nachdem Anfang der 90er Jahre die bisherige Vorgehensweise zu nicht mehr kontrollierbaren offenen Drogenszenen geführt hatte, änderte die Schweiz ihre Drogenpolitik grundlegend. Statt Heroin zu verbieten wurde das Rauschmittel auf Rezept in speziellen Kliniken ausgegeben. Der Engländer Johann Hari beschreibt in seinem Buch "Drogen. Die Geschichte eines langen Krieges" den weiteren Verlauf:

> *„Nachdem die Kliniken geöffnet hatten, fiel den Menschen in der Schweiz auf, dass sich die einst mit Süchtigen überfüllten Bahnhöfe und Parkanlagen leerten. In den Parks spielen heute wieder Kinder. Bei Süchtigen, die Heroin auf Rezept erhalten, ging der Autodiebstahl um 55 Prozent zurück, Einbrüche und Straßenüberfälle um 80 Prozent. Dieser Rückgang begann »beinahe sofort«, wie eine detaillierte wissenschaftliche Studie belegt. Die Ansteckungen mit HIV unter Drogensüchtigen gingen deutlich zurück. 1985 gingen 68 Prozent der HIV-Neuansteckungen auf Drogenmissbrauch zurück, 2009 waren es kaum mehr 5 Prozent. Die Zahl der Drogentoten fiel dramatisch; die Zahl der Süchtigen mit festen Arbeitsplätzen verdreifachte sich, und jeder Einzelne hatte eine feste Bleibe. Ein Drittel aller Süchtigen musste nicht länger von der öffentlichen Wohlfahrt leben.*
>
> *Das Programm kostet 35 Schweizer Franken pro Patient am Tag, spart dem Steuerzahler aber 44 Schweizer Franken täglich an Kosten für Verhaftungen, Gerichtsverfahren und Gefängnisaufenthalt. Wenn also Leute fragen: »Warum soll ich dafür zahlen?«, lautet die pragmatische Schweizer Antwort: »Weil es Geld spart.«“*[7]

Inzwischen haben auch Urugay, Portugal, und einige US-Bundesstaaten ihre Drogenpolitik gelockert. In keinem Fall kam es zu einem messbare Anstieg des Drogenmissbrauchs.

---

1) https://de.wikipedia.org/wiki/Computerspielabh%C3%A4ngigkeit

2) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 100 ff

3) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 61

4) http://www.sueddeutsche.de/bayern/verwaltungsgericht-berufsverbot-fuer-suchtmediziner-1.1902214

5) http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2016-09/menschenrechte-methadonentzug-bayern-urteil-europaeischer-gerichtshof

6) „Drogen-und Suchtbericht Juni 2016“, herausgegeben von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, S. 65

7) Hari, Johann "Drogen. Die Geschichte eines langen Krieges", Frankfurt am Main 2015, S. 267

Zum Stück

1. Inhalt

Das Stück „Schüttelfrost“ ist zweigeteilt. Im ersten Abschnitt wird in durchaus unterhaltsamer Form über Drogen und Sucht aufgeklärt. Über deren Auswirkungen auf die Menschheitsgeschichte, über die verschiedenen Funktionen von Drogen, z.B. als Heilmittel oder als vermeintliches Wundermittel zur Bewusstseinserweiterung. Auch die körperlichen Abläufe, die zu Suchtverhalten führen, werden anschaulich dargestellt.

Im zweiten Teil werden zwei unterschiedliche, authentische Drogengeschichten erzählt. Eine Frau berichtet von ihren traumatischen Kindheitserlebnissen. Schon sehr früh entflieht sie in die Drogentraumwelt. Für sie sind Drogen einerseits Mittel der Selbsttherapie, andererseits aber verhindern sie die nachhaltige Aufarbeitung ihrer Verletzungen sowie die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls. Daneben steht die Biographie eines jungen Mannes, der aus reiner Lust am „Kick“ zu Ecstasy und dann zu Crystal Meth greift. Lange verleugnet er seine Sucht, bis sein Leben komplett aus den Fugen gerät. Daraufhin versucht er den kalten Entzug.

2. Sprache

Um die Sprache im Stück so authentisch und jugendnah wie möglich zu halten, wurde vor allem der zweite Teil auf der Grundlage vieler originaler Forumeinträge einschlägiger Internetseiten[1] zum Thema Drogen gestaltet.

Geschichte Junge

Original Forumeinträge	Stück
Angefangen hat alles, dass ich mich mit einem Freund zuhause getroffen habe und wir bisschen auf der Gitarre gespielt haben. Wir nehmen eig. keine verbotenen Drogen außer manchmal ein paar Jollys. An dem Wochenende es war Freitag 15 Uhr kam auch ein Freund zu meinem Gitarrenfreund, dieser hatte 1 Pälchen (ich schätze es war 1 G) Crystal Meth dabei. Gut, ich nahm eine kleine Messerspitze nasal ein. Nach 30 Minuten noch immer nichts, nur ein bisschen angesoffen. Gut, ich dachte mir er hat mich verarscht,... dann BAMMMMMMMMMMMMM innerhalb von ein auf die andere Sekunde eines der ÄRGSTEN Flash was ich je in meinem Leben erlebt habe! :O Glücksgefühle sprudelten nur so heraus alles kam ein so lebendig vor ich hatte soviel Energie soviel Selbstvertrauen. Er hat uns das Päkchen da gelassen. Mein Freund und ich spielen stundenlang die ärgsten Gitarrenriffs, Euphorie, Lachfalsh STUNDENLANG...	Ich war bei meinem Kumpel Ben zu Hause mit dem ich Gitarre gespielt habe. Wir haben eigentlich nie was Illegales genommen, höchstens mal einen Joint geraucht. Aber an dem Tag, es war Freitag 15 Uhr, kam ein anderer Kumpel vorbei, der ein Päckchen Crystal dabei hatte. Gut, ich nahm eine Messerspitze nasal ein. Eine halbe Stunde gewartet, nichts passiert, höchstens ein bisschen angesoffen. Ich dachte schon, der verarscht mich. Dann BAMMMMMMMMMMMMM. Übelster Flash den ich je gehabt habe. Glücksgefühle sprudelten nur so aus mir heraus. Der Kumpel, dieses Arschloch, ist dann gegangen, hat uns aber das Päckchen da gelassen. Ben und ich jeder noch eine Line gezogen. Lachflash, totales Selbstvertrauen. Wir haben dann stundenlang die krassesten Gitarrenriffs gespielt.

1) Z.B. http://forum.suchtmittel.de/

Es war aufeinmal 22 Uhr, ich hatte eig. nur am Vormittag was gegessen und hatte noch immer keinen Hunger. Ich hab einfach 3 Äpfel runtergewürgt weil ich innerlich wusste, dass ich Vitamine benötige. Um 22 Uhr verlass ich meinen Freund mit dem ich Gitarre gespielt habe und traf mich mit mit einem anderen Freund namens Stefan. Ich klärte Stefan auf was ich dabei hatte, ich habe ihn aufgeklärt und ihn gewzungen den Wikipediaeintrag zu lesen ^^ Er nahm eine eine ca. 5 cm (!) lange Line. Im Blitzgewitter der Strobos bekomme ich meine 150mg mdma. Tom und ich gehen vor das OXA, ich nehme meine Pille hervor, brich ein Stückchen ab und spülte mit Red Bull nach. Nach einer halben Stunde und zwei Joints gehen wir wider zurück in den Club und fliegen davon. Langsam beginne ich zu verstehen was Tekno und die Faszination am Mixen dieses Sounds ist. Ich höre die Einzelheiten viel mehr und es ist nicht mehr so Technisch, ich beginne Techno zu fühlen. Wir gingen fort und haben uns vier Mädchen zu uns mitnachhause genommen.	Plötzlich war es 22 Uhr. Ich hatte zwar seit Vormittag nichts gegessen, aber irgendwie keinen Hunger. Habe dann drei Äpfel runter gewürgt, weil ich irgendwie unterbewusst spürte, dass ich Vitamine brauche. Bin dann von meinem Gitarrenkumpel weg und zu meinem andern Freund Stefan. Habe ihm gezeigt was ich dabei habe. Habe ihn gezwungen den Artikel über Crystal auf Wikipedia zu lesen. Dann jeder eine Line gezogen und ab in den örtlichen Tanzschuppen. Strobos, Blitzlichtgewitter und wir flogen ab. Und ich glaubte, Techno zu verstehen, also ich begann ihn zu fühlen. Plötzlich war es 7 Uhr und wir dann zu Stefan auf die Bude und jeder noch ein Mädel mitgenommen.

Geschichte Mädchen

Original Forumeinträge	Stück
Die Zeit im Heim/Pflegefamilie war nicht wirklich toll. Es gab mal eine Situation an die ich heute noch ganz oft denken muss. Ich war sechs und war erst kurze Zeit in der Pflegefamilie (war die Erste), ich stand am Fenster, es war Sommer, muss so gegen 18 Uhr gewesen sein. Ich stand also da und schaute nach Draußen. Ich hab mir vorgestellt wie schön es wäre jetzt bei meiner Mama zu sein. ich wollte einfach nur zu meiner Mama. Mehr nicht! Wenn ich daran denke, dann kommt exakt das gleiche Gefühl in mir auf wie damals, als ich im Sommer aus dem Fenster geschaut hab. Das haut mich jedes Mal aufs Neue vom Hocker. Es ist seltsam, dass ausgerechnet diese eine Situation mich immer noch verfolgt. Es ist so viel mehr Schlimmes passiert, aber ich glaube,dass das der Startschuss war.	Es gab mal eine Situation an die ich heute noch ganz oft denken muss. Ich war sechs und war erst kurze Zeit in der Pflegefamilie. Ich stand am Fenster und schaute nach draußen. Ich hab mir vorgestellt wie schön es wäre, jetzt bei meiner Mama zu sein. Ich wollte einfach nur zu meiner Mama. Mehr nicht! Wenn ich daran denke, dann kommt exakt das gleiche Gefühl in mir auf wie damals. Das haut mich jedes Mal aufs Neue um. Es ist so viel mehr Schlimmes passiert, aber ich glaube, dass das der Startschuss war.
Ich bin bzw. war wirklich immer auf der Suche nach Liebe und dem Ganzen, auch wenn ich es nicht gern zugebe, weil ich mich dann so schwach fühle und das mag ich nicht. Für mich liegt es auf der Hand, dass ich wegen diesem ganzen "weitergereicht werden" so gestört bin. Ich bin schon gestört auf die Welt gekommen. Während meine Mama mit mir schwanger war hat sie öfter mal was konsumiert und wollte mich mit allen Mitteln loshaben. Für eine Abtreibung war es leider zu spät. Ich kann mich an keinen Moment in meinem Leben erinnern in dem ich mich richtig geliebt ge-	Ich bin schon gestört auf die Welt gekommen. Während meine Mama mit mir schwanger war, hat sie öfter mal was konsumiert und wollte mich mit allen Mitteln loshaben. Für eine Abtreibung war es leider zu spät. Ich kann mich an keinen Moment in meinem Leben erinnern in dem ich mich richtig geliebt gefühlt habe. Meine letzte Beziehung endete vor knapp einem Jahr. Ich bin einfach davon überzeugt, dass man mich nicht lieben kann, dass meine Partner mich verar-

fühlt habe. Meine letzte Beziehung endete vor knapp einem Jahr. Hatte erst 2, die jeweils n bisschen über 2 Jahre hielten. Mit so jemandem wie mir ist es unmöglich eine glückliche Beziehung zu führen. Ich bin einfach davon überzeugt, dass man mich nicht lieben kann und ging deswegen immer davon aus, dass mich meine Partner verarschen oder nur aus Mitleid mit mir zusammen waren. Am Anfang läufts immer super, aber dann kommt schnell der Punkt an dem ich mich unverstanden und eingeengt fühle. Ich bin leider auch sehr schnell gelangweilt in einer Beziehung. Mir fehlt der Kick.	schen oder nur aus Mitleid mit mir zusammen sind. Ich bin immer auf der Suche nach Liebe, aber ich gebe es nicht gerne zu, weil ich mich dann so schwach fühle. Und die Schwachen braucht keiner.

Vorbereitungsstunde

Die folgenden Übungen orientieren sich hauptsächlich an Vorschlägen des gemeinnütziger Fördervereins „KEINE MACHT DEN DROGEN“[1] sowie Unterrichtsmaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).[2]

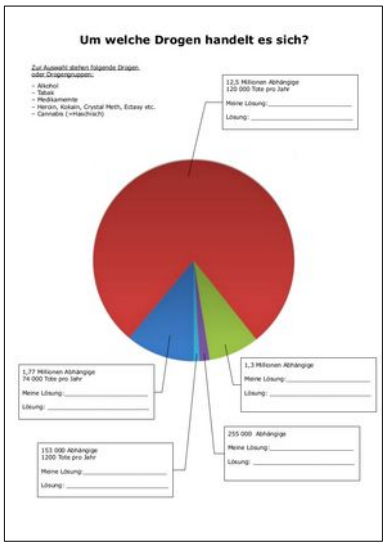
> In der Vorbereitungsstunde liegt der Schwerpunkt auf den sogenannten legalen Drogen.

> Der Umgang mit legalen Drogen soll kritisch hinterfragt werden.

> Die Zeitangaben sind natürlich absolute Untergrenzen. Besonders für die Nachbereitungsstunden wäre mehr Zeit sehr wünschenswert.

1. Um welche Drogen handelt es sich?

> ca. 10 Minuten



Die Schüler/innen sollen zuerst jede/r für sich auf dem Arbeitsblatt „Um welche Drogen handelt es sich?“ angeben, für welche Drogen bzw. Drogengruppen ihrer Meinung nach die Zahlen zutreffen.

Die Antworten werden anschließend im Klassenverbund gesammelt, wobei die Schüler/innen ihren Vorschlag begründen sollen. Schließlich gibt die Lehrkraft die richtigen Lösungen bekannt.[3]

- 12,5 Millionen Abhängige / 120 000 Tote pro Jahr = Tabak
- 1,77 Millionen Abhängige / 74 000 Tote pro Jahr = Alkohol
- 153 000 Abhängige / 1200 Tote pro Jahr = Heroin, Kokain, Crystal Meth, Ectasy etc.
- 255 000 Abhängige = Cannabis
- 1,3 Millionen Abhängige = Medikamente

Danach sollen die Schüler/innen die für Erwachsene legalen (Tabak, Alkohol, Medikamente) und illegalen (Heroin, Kokain, Crystal Meth, Ectasy etc.) Drogen benennen.

Schließlich können im Klassengespräch folgende Fragen erörtert werden:

- Seid ihr überrascht, dass viel mehr Menschen an legalen Drogen sterben, als an illegalen?
- Woher kommt das, dass man legale Drogen für weniger gefährlich hält als illegale?

2. Der Suchtsack

> *ca. 15 Minuten*

Die Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte steht ein Leinensack, in dem sich zahlreiche Utensilien befinden. Nacheinander gehen die Schüler/innen zur Mitte, schließen die Augen und nehmen aus dem Sack einen Gegenstand blind heraus. Anschließend äußert jeder/jede seine/ihre Ideen, was der gezogene Gegenstand mit dem Thema Sucht zu tun haben könnte. Danach können die anderen Schüler/innen weitere Aspekte ergänzen. Die Lehrkraft notiert die genannten Süchte an der Tafel. Es sollte darauf hingewiesen werden, dass alle Gegenstände zumindest für Erwachsene legal sind.

Folgende Gegenstände könnte der Suchtsack enthalten. Natürlich können die Gegenstände ergänzt oder ausgetauscht werden.

- leere Zigarettenschachtel
- Kondom (Sexsucht)
- leere Flasche eines Bier- oder Weinmischgetränks
- leere Tablettenschachtel
- Barbiepuppe (Magersucht)
- Versandhauskatalog (Kaufsucht)

1) http://www.kmdd.de/Home.htm

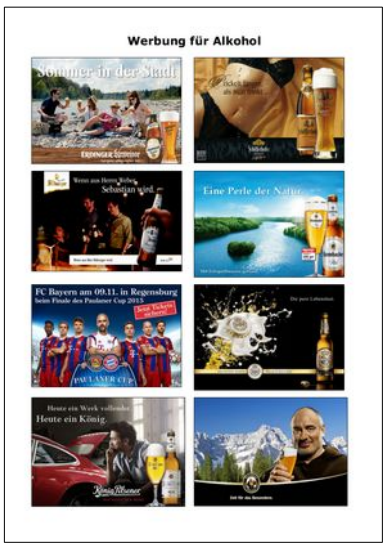
2) http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/?uid=5dc8ed1a691b6bd51cc02c2e08fb6c67

3) Alle Zahlen entstammen den Drogen-und Suchtberichten 2015/2016 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung

- Schokoladenpackung
- Klebstoff (Schnüffelstoff)
- Coladose
- Packung Kaffee (Koffeinsucht)
- typisches Sammelobjekt, z.B. Briefmarke, Ü-Ei-Figur (Sammelsucht, Messie-Syndrom)
- Spielkarten
- leere, kleine Schnapsflasche
- Buch zum Thema Diät
- Energy-Drink, z. B. Red Bull
- Terminkalender (Arbeitssucht)
- Putzmittelflasche
- Film-DVD
- Videospiel
- Smartphone (Mediensucht)
- Fernsehzeitschrift
- Schnupftabak (macht auch abhängig)
- Nasenspray (macht abhängig)
- Bild von Extrembodybuilder oder Hanteln
- Eiweißriegel
- Computer-Tastatur (Chatsucht)
- Controller
- Joggingschuh (Sportsucht)
- Mittel zum Abnehmen
- Gameboy

3. Werbung und Realität

> *ca. 20 Minuten*



Die Schüler/innen betrachten das Arbeitsblatt „Werbung für Alkohol“. Zuerst sollte gemeinsam gesammelt werden, was auf den verschiedenen Anzeigen zu sehen ist, z.B. Natur, fröhliche Menschen, Freizeitaktivitäten, Sport. Dann sollten die Werbeversprechen in Sätzen nach dem folgenden Schema erfasst und an die Tafel geschrieben werden:

- Wenn du Alkohol trinkst, dann … (z.B. hast du Spaß, hast du Freunde, hast du viele Frauen, erlebst du Abenteuer, gehörst du dazu, dann genießt du dein Leben, dann bist du sportlich …)

Anschließend stellt die Lehrkraft die Frage, welche Bilder bestimmt nie in in einer Alkoholwerbung gezeigt werden würden, z.B. Betrunkene, Kotze, Autounfälle. Danach kann das Arbeitsblatt „Realität von (zuviel) Alkohol“ ausgeteilt werden. Wieder werden Sätze gebildet, die neben den vorherigen an die Tafel geschrieben werden sollten:

- Wenn du (zuviel) Alkohol trinkst, dann … (wird dir schlecht, kannst du kaum noch vernünftig sprechen, nimmst du zu, wirst du träge und langweilig, kannst du leicht einen Unfall verursachen, wirst du leicht aggressiv, tust du Dinge, für die du dich später schämst …)

Zum Abschluss können die Werbeslogans des ersten Arbeitsblattes zuerst nüchtern und dann gespielt betrunken gesprochen werden.

Nachbereitungsstunde

> In der Nachbereitungsstunde sollen die Schülerinnen und Schüler die eigene Gefährdung für eine Abhängigkeit erkennen und Strategien gegen eine mögliche Sucht entwickeln.

> Die Jugendlichen sollen lernen, sich gegen Gruppendruck zu behaupten.

1. Nachbesprechung des Stücks

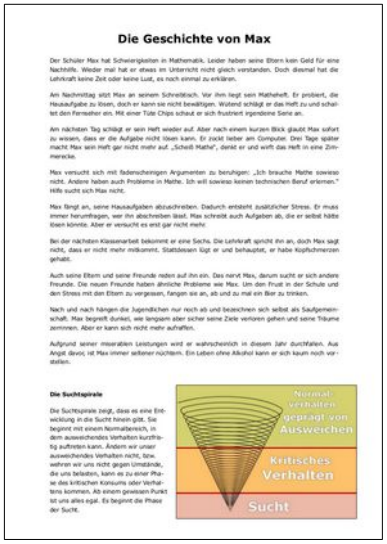
> (ca. 10 Minuten)

Die Schülerinnen und Schüler bekommen Gelegenheit, ihre Eindrücke von der Aufführung zu schildern. Die Lehrkraft kann das Klassengespräch anregen mit Fragen wie:

- Wie realistisch waren eurer Ansicht nach die dargestellten Szenen?
- Wie hättet ihr an der Stelle des drogenabhängigen Mädchens oder des Jungen gehandelt?
- Könnt ihr nachvollziehen, warum jemand abhängig wird?

2. Die Geschichte von Max

> ca. 20 Minuten


Die Geschichte von Max

Der Schüler Max hat Schwierigkeiten in Mathematik. Leider haben seine Eltern kein Geld für eine Nachhilfe. Wieder mal hat er etwas im Unterricht nicht gleich verstanden. Doch diesmal hat die Lehrkraft keine Zeit oder keine Lust, es noch einmal zu erklären.

Am Nachmittag sitzt Max an seinem Schreibtisch. Vor ihm liegt sein Matheheft. Er probiert, die Hausaufgabe zu lösen, doch er kann sie nicht bewältigen. Wütend schlägt er das Heft zu und schaltet den Fernseher ein. Mit einer Tüte Chips schaut er sich frustriert irgendeine Serie an.

Am nächsten Tag schlägt er sein Heft wieder auf. Aber nach einem kurzen Blick glaubt Max sofort zu wissen, dass er die Aufgabe nicht lösen kann. Er zockt lieber am Computer. Drei Tage später macht Max sein Heft gar nicht mehr auf. „Scheiß Mathe“, denkt er und wirft das Heft in eine Zimmerecke.

Max versucht sich mit fadenscheinigen Argumenten zu beruhigen: „Ich brauche Mathe sowieso nicht. Andere haben auch Probleme in Mathe. Ich will sowieso keinen technischen Beruf erlernen.“ Hilfe sucht sich Max nicht.

Max fängt an, seine Hausaufgaben abzuschreiben. Dadurch entsteht zusätzlicher Stress. Er muss immer herumfragen, wer ihn abschreiben lässt. Was schreibt auch Aufgaben ab, die er selbst hätte lösen können. Aber er versucht es erst gar nicht mehr.

Bei der nächsten Klassenarbeit bekommt er eine Sechs. Die Lehrkraft spricht ihn an, doch Max sagt nicht, dass er nicht mehr mitkommt. Stattdessen lügt er und behauptet, er habe Kopfschmerzen gehabt.

Auch seine Eltern und seine Freunde reden auf ihn ein. Das nervt Max, darum sucht er sich andere Freunde. Die neuen Freunde haben ähnliche Probleme wie Max. Um den Frust in der Schule und den Stress mit den Eltern zu vergessen, fangen sie an, ab und zu mal ein Bier zu trinken.

Nach und nach hängen die Jugendlichen nur noch ab und bezeichnen sich selbst als Saufgemeinschaft. Max begreift dunkel, wie langsam aber sicher seine Ziele verloren gehen und seine Träume zerrinnen. Aber er kann sich nicht mehr aufraffen.

Aufgrund seiner miserablen Leistungen wird er wahrscheinlich in diesem Jahr durchfallen. Aus Angst davor, ist Max immer seltener nüchtern. Ein Leben ohne Alkohol kann er sich kaum noch vorstellen.

Die Suchtspirale

Die Suchtspirale zeigt, dass es eine Entwicklung in die Sucht hinein gibt. Sie beginnt mit einem Normalbereich, in dem ausweichendes Verhalten kurzfristig auftreten kann. Ändern wir unser ausweichendes Verhalten nicht, bzw. wehren wir uns nicht gegen Umstände, die uns belasten, kann es zu einer Phase des kritischen Konsums oder Verhaltens kommen. Ab einem gewissen Punkt ist uns alles egal. Es beginnt die Phase der Sucht.

Zuerst wird zusammen das Arbeitsblatt „Die Geschichte von Max“ gelesen. Danach wird die Suchtspirale erörtert.

Die Geschichte soll mit folgenden Fragen erarbeitet werden:

- Wann ging das Verhalten von Max von einem normalen Ausweichen in ein kritisches Verhalten über?
- Wann wurde sein ausweichendes Verhalten zur Sucht?
- Welche Fehler hat Max gemacht?
- Haben auch andere Menschen außer Max Fehler gemacht?

Nun sollen die Schüler/innen 4 Gruppen bilden. Jede Gruppe bekommt den Arbeitsauftrag, sich eine Situation auszudenken, in der man häufig mit ausweichendem Verhalten reagiert, z. B. bei Liebeskummer, Stress mit den Eltern, Probleme mit dem Aussehen, finanzielle Sorgen usw. Jede Gruppe notiert die Situation und beschreibt, wie die/der Betroffene mit ausweichendem Verhalten reagiert.

Dann gibt jede Gruppe ihr Blatt an eine andere Gruppe weiter. Diese hat nun die Aufgabe, sich eine Strategie zu überlegen, bei der sich die/der Betroffene mit seinem Problem aktiv auseinandersetzt statt passiv nach und nach auf Drogen auszuweichen.

Wenn alle Gruppen fertig sind, werden die Ergebnisse jeweils von einem Gruppensprecher vorgetragen und bei Bedarf im Plenum diskutiert.

3. Rauch doch!

> ca. 15 Minuten

2-3 Schüler/innen gehen vor die Tür. Sie werden instruiert, wenn sie hereingerufen werden, sich der Gruppe im Klassenzimmer hinzuzugesellen und am Gespräch teilzunehmen.

Im Klassenzimmer stellen sich 3-5 Jugendliche zu einer typischen Rauchergruppe zusammen. Die Lehrkraft gibt ihnen eine Packung Zigaretten. Jede/r nimmt eine Zigarette und die Jugendlichen tun so, als ob sie rauchen würden. Dabei sollen sie sich unterhalten. Falls ihnen das schwer fällt, gibt die Lehrkraft ein aktuelles Thema vor.

Die Rauchergruppe bietet jedem Neuankömmling eine Zigarette an und versucht sie/ihn zum Rauchen zu überreden und zu drängen. Es ist jedem Jugendlichen selbst überlassen, ob er die Zigarette annimmt oder nicht und wie sie/er den Kontakt zur Rauchergruppe herstellt. Nach einiger Zeit unterbricht die Lehrkraft das Spiel. Das Geschehen kann mit Hilfe folgender Fragen analysiert werden.

Fragen an die Hinzugekommenen:

- Warum wurde die Zigaretten angenommen oder abgelehnt?
- Fällt es schwer, eine angebotene Zigarette abzulehnen?

Fragen an die Rauchergruppe:

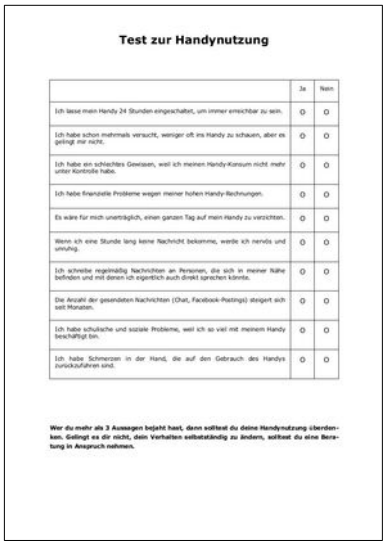
- War es euch als Rauchergruppe wichtig, dass die angebotenen Zigaretten angenommen wurden?
- Wurden Schüler/innen, die abgelehnt haben, genauso behandelt wie andere, die mitgeraucht haben?

Fragen an alle:

- Wie kann man mit Gruppendruck umgehen und wie kann man sich ihm entziehen?

4. Handy-Konsum

> „Hausaufgabe“



Test zur Handynutzung

	Ja	Nein
Ich lasse mein Handy 24 Stunden eingeschaltet, um immer erreichbar zu sein.	o	o
Ich habe schon mehrmals versucht, weniger oft ins Handy zu schauen, aber es gelingt mir nicht.	o	o
Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich meinen Handy-Konsum nicht mehr unter Kontrolle habe.	o	o
Ich habe finanzielle Probleme wegen meiner hohen Handy-Rechnungen.	o	o
Es wäre für mich unerträglich, einen ganzen Tag auf mein Handy zu verzichten.	o	o
Wenn ich eine Stunde lang keine Nachricht bekomme, werde ich nervös und unruhig.	o	o
Ich schreibe regelmäßig Nachrichten an Personen, die sich in meiner Nähe befinden und mit denen ich eigentlich auch direkt sprechen könnte.	o	o
Die Anzahl der gesendeten Nachrichten (Chat, Facebook-Postings) steigert sich seit Monaten.	o	o
Ich habe schulische und soziale Probleme, weil ich so viel mit meinem Handy beschäftigt bin.	o	o
Ich habe Schmerzen in der Hand, die auf den Gebrauch des Handys zurückzuführen sind.	o	o

Wer du mehr als 3 Aussagen bejaht hast, dann solltest du deine Handynutzung überdenken. Gelingt es dir nicht, dein Verhalten selbstständig zu ändern, solltest du eine Beratung in Anspruch nehmen.

Das Arbeitsblatt „Test zur Handynutzung“ dient zur Selbsteinschätzung und kann den Schüler/innen als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden, die sie allerdings nicht vorzeigen müssen. Die Schüler/innen sollen aber angehalten werden, je nach Ergebnis, sich einer pädagogischen Kraft anzuvertrauen.

Literaturverzeichnis / Links

Bücher

- Barsch, Gundula "Crystal-Meth. Einblicke in den Lebens- und Konsumalltag mit der Modedroge Crystal", Lengerich 2014
  Ein guter, übersichtlicher und objektiver Einstieg ins Thema Crystal-Meth-Sucht. Viele sinnvolle Handlungsvorschläge.
- Barsch, Gundula "Lehrbuch Suchtprävention. Von der Drogennaivität zur Drogenmündigkeit", Geesthacht 2008
  Standardwerk zur Suchtprävention.
- Hari, Johann "Drogen. Die Geschichte eines langen Krieges", Frankfurt am Main 2015
  Die mehr als dubiosen Beweggründe des Kriegs gegen die Drogen sowie dessen verheerende Auswirkungen bis heute werden nachvollziehbar aufgezeigt.
- Hartel-Petri, Roland; Haupt, Heiko "Crystal Meth", München 2014
  Neben Fallgeschichten wird die Historie der Droge Crystal-Meth anschaulich erzählt.
- Kupfer, Alexander "Göttliche Gifte. Kleine Kulturgeschichte des Rausches seit dem Garten Eden", Stuttgart 1996
  Geschichte der *Bedeutung von Drogen für die Kulturen und insbesondere für die Kunst seit der Antike.*
- Ohler, Norman "Der totale Rausch. Drogen im Dritten Reich", Köln 2015
  Sehr interessante Geschichte des Drogenmissbrauchs, insbesondere von Crystal-Meth (damals „Pervitin“), durch die Nationalsozialisten.

Broschüren

- Drogenbeauftragte der Bundesregierung "Drogen-und Suchtbericht Juni 2016"
  Jährlich erscheinender Bericht mit den jeweils aktuelln Zahlen zur Drogenproblematik.
  Kostenloser Download unter:
  www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Service/Downloads/160928_Drogenbericht-2016_NEU_Sept.2016.pdf
- akzept e.V., Deutsche AIDS-Hilfe, JES e.V. (Hrsg.) „3. Alternativer Drogen- und Suchtbericht 2016“
  Kritischer Bericht zur aktuellen Drogenpolitik von unabhängigen Wissenschaftler/innen.
  Kostenloser Download unter:
  alternativer-drogenbericht.de/wp-content/uploads/2016/06/ADSB2016_Bericht.pdf

Links

- www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtpraevention
  Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Zahlreiche Informationen und Broschüren zum Thema Drogenprävention zum Download.
- www.kmdd.de
  Webseite des Vereins „Keine Macht den Drogen“. *Viele Angebote für Präventionsarbeit mit Jugendlichen.*
- www.drugscouts.de/de/page/projekt-drug-scouts
  Prävention durch Information und Aufklärung. Eigenständige Initiative der elektronischen Musik- und Partyszene.
- www.mindzone.info
  Wie drugscouts eine eigenständige Initiative jugendlicher Partygänger. Viele Informationen über aktuelle Drogen-Trends im Partybereich.

Arbeitsblätter

- Um welche Drogen handelt es sich?
- Werbung für Alkohol
- Realität von (zuviel) Alkohol
- Die Geschichte von Max
- Test zur Handynutzung

Um welche Drogen handelt es sich?

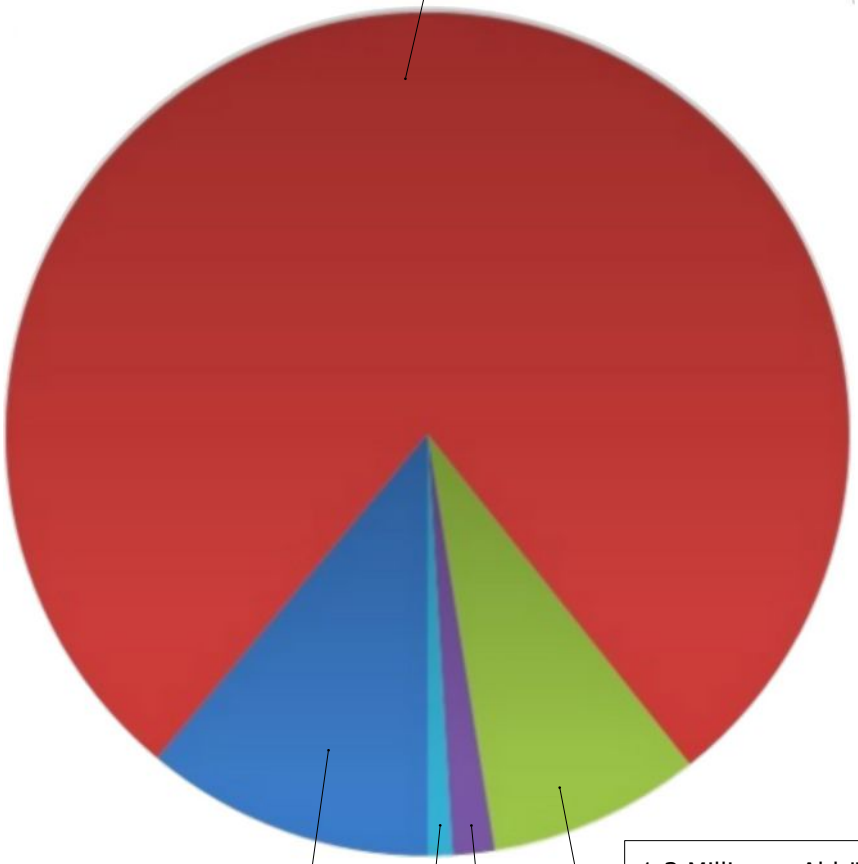
Zur Auswahl stehen folgende Drogen oder Drogengruppen:

- Alkohol
- Tabak
- Medikamente
- Heroin, Kokain, Crystal Meth, Ecstasy etc.
- Cannabis (=Haschisch)

12,5 Millionen Abhängige
120 000 Tote pro Jahr

Meine Lösung:_____

Lösung: _____



1,77 Millionen Abhängige
74 000 Tote pro Jahr

Meine Lösung:_____

Lösung: _____

1,3 Millionen Abhängige

Meine Lösung:_____

Lösung: _____

153 000 Abhängige
1200 Tote pro Jahr

Meine Lösung:_____

Lösung: _____

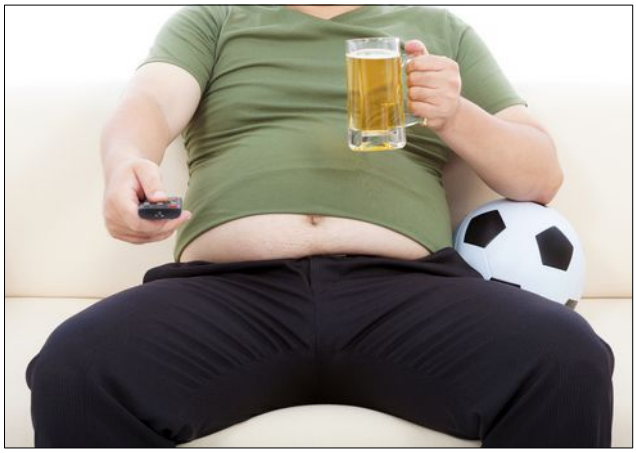
255 000 Abhängige

Meine Lösung:_____

Lösung: _____

Werbung für Alkohol

Realität von (zuviel) Alkohol



Die Geschichte von Max

Der Schüler Max hat Schwierigkeiten in Mathematik. Leider haben seine Eltern kein Geld für eine Nachhilfe. Wieder mal hat er etwas im Unterricht nicht gleich verstanden. Doch diesmal hat die Lehrkraft keine Zeit oder keine Lust, es noch einmal zu erklären.

Am Nachmittag sitzt Max an seinem Schreibtisch. Vor ihm liegt sein Matheheft. Er probiert, die Hausaufgabe zu lösen, doch er kann sie nicht bewältigen. Wütend schlägt er das Heft zu und schaltet den Fernseher ein. Mit einer Tüte Chips schaut er sich frustriert irgendeine Serie an.

Am nächsten Tag schlägt er sein Heft wieder auf. Aber nach einem kurzen Blick glaubt Max sofort zu wissen, dass er die Aufgabe nicht lösen kann. Er zockt lieber am Computer. Drei Tage später macht Max sein Heft gar nicht mehr auf. „Scheiß Mathe", denkt er und wirft das Heft in eine Zimmerecke.

Max versucht sich mit fadenscheinigen Argumenten zu beruhigen: „Ich brauche Mathe sowieso nicht. Andere haben auch Probleme in Mathe. Ich will sowieso keinen technischen Beruf erlernen." Hilfe sucht sich Max nicht.

Max fängt an, seine Hausaufgaben abzuschreiben. Dadurch entsteht zusätzlicher Stress. Er muss immer herumfragen, wer ihn abschreiben lässt. Max schreibt auch Aufgaben ab, die er selbst hätte lösen könnte. Aber er versucht es erst gar nicht mehr.

Bei der nächsten Klassenarbeit bekommt er eine Sechs. Die Lehrkraft spricht ihn an, doch Max sagt nicht, dass er nicht mehr mitkommt. Stattdessen lügt er und behauptet, er habe Kopfschmerzen gehabt.

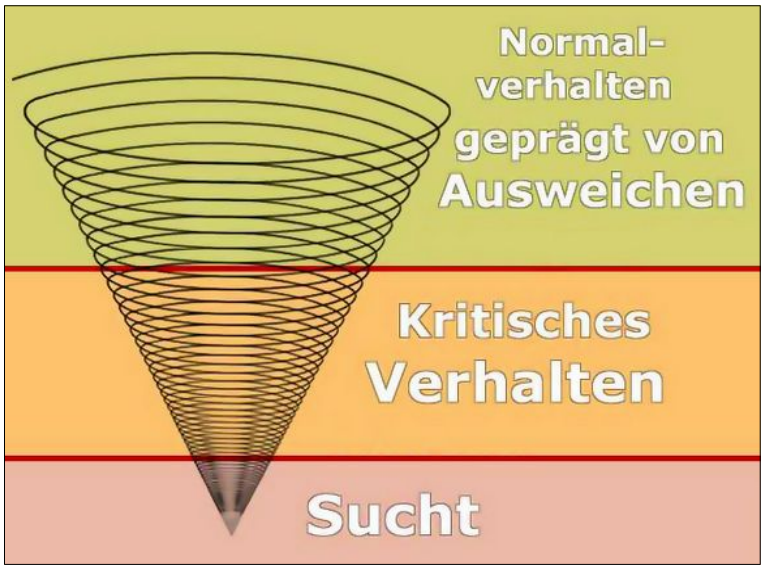
Auch seine Eltern und seine Freunde reden auf ihn ein. Das nervt Max, darum sucht er sich andere Freunde. Die neuen Freunde haben ähnliche Probleme wie Max. Um den Frust in der Schule und den Stress mit den Eltern zu vergessen, fangen sie an, ab und zu mal ein Bier zu trinken.

Nach und nach hängen die Jugendlichen nur noch ab und bezeichnen sich selbst als Saufgemeinschaft. Max begreift dunkel, wie langsam aber sicher seine Ziele verloren gehen und seine Träume zerrinnen. Aber er kann sich nicht mehr aufraffen.

Aufgrund seiner miserablen Leistungen wird er wahrscheinlich in diesem Jahr durchfallen. Aus Angst davor, ist Max immer seltener nüchtern. Ein Leben ohne Alkohol kann er sich kaum noch vorstellen.

Die Suchtspirale

Die Suchtspirale zeigt, dass es eine Entwicklung in die Sucht hinein gibt. Sie beginnt mit einem Normalbereich, in dem ausweichendes Verhalten kurzfristig auftreten kann. Ändern wir unser ausweichendes Verhalten nicht, bzw. wehren wir uns nicht gegen Umstände, die uns belasten, kann es zu einer Phase des kritischen Konsums oder Verhaltens kommen. Ab einem gewissen Punkt ist uns alles egal. Es beginnt die Phase der Sucht.



Test zur Handynutzung

	Ja	Nein
Ich lasse mein Handy 24 Stunden eingeschaltet, um immer erreichbar zu sein.	O	O
Ich habe schon mehrmals versucht, weniger oft ins Handy zu schauen, aber es gelingt mir nicht.	O	O
Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich meinen Handy-Konsum nicht mehr unter Kontrolle habe.	O	O
Ich habe finanzielle Probleme wegen meiner hohen Handy-Rechnungen.	O	O
Es wäre für mich unerträglich, einen ganzen Tag auf mein Handy zu verzichten.	O	O
Wenn ich eine Stunde lang keine Nachricht bekomme, werde ich nervös und unruhig.	O	O
Ich schreibe regelmäßig Nachrichten an Personen, die sich in meiner Nähe befinden und mit denen ich eigentlich auch direkt sprechen könnte.	O	O
Die Anzahl der gesendeten Nachrichten (Chat, Facebook-Postings) steigert sich seit Monaten.	O	O
Ich habe schulische und soziale Probleme, weil ich so viel mit meinem Handy beschäftigt bin.	O	O
Ich habe Schmerzen in der Hand, die auf den Gebrauch des Handys zurückzuführen sind.	O	O

Wer du mehr als 3 Aussagen bejaht hast, dann solltest du deine Handynutzung überdenken. Gelingt es dir nicht, dein Verhalten selbstständig zu ändern, solltest du eine Beratung in Anspruch nehmen.