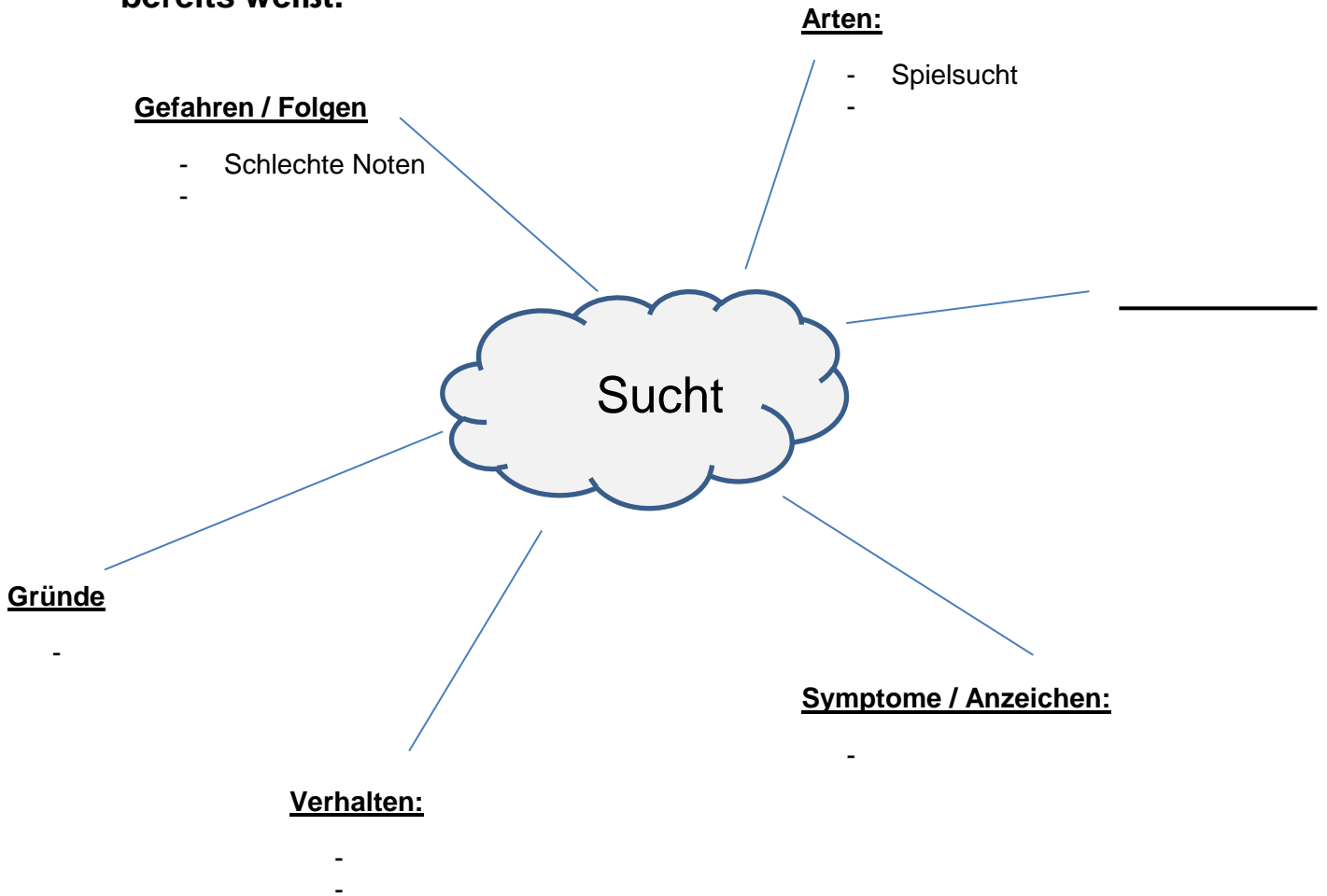


Eure Aufgaben für 3 Stunden plus Hausaufgaben 😊 :

1. Erstelle ein Mindmap über das Thema „Sucht“ mit Dingen, die du bereits weißt.



2. Bearbeite die Stationen 1-2 „Der Sucht keine Chance geben“

**Station 1**

Name: \_\_\_\_\_

**Was geht mich Sucht an?**

„Was geht mich Sucht an? Ich habe kein Problem damit.“ So erwidern viele Menschen, wenn sie auf Sucht und Drogen angesprochen werden. In unserer Gesellschaft sind viele alltägliche Dinge und legale (Sucht-)Mittel weitverbreitet und dürfen konsumiert werden, obwohl Menschen danach süchtig werden. Die eigene Gefährdung wird von den meisten Menschen nicht erkannt oder mit Witzen überspielt. Aber erst wenn man sich ein bestimmtes (süchtiges) Verhalten bewusst macht, kann man es auch verändern.

Der Sucht keine Chance geben

**Aufgabe 1**

Kreuze an, wie häufig du die unten aufgeführten Dinge gemacht oder zu dir genommen hast.

	nie / selten	1–2 x pro Woche	4–6 x pro Woche	Jeden Tag
Telefonieren / Handy / SMS				
Süßigkeiten / Chips / Schokolade				
Medikamente / Tabletten				
Alkohol / Schnaps / Bier / Alkopops				
Energy Drinks				
Cola / Kaffee / Schwarzen Tee				
Zigaretten				
Buch / Zeitung lesen				
PC-Spiele / PS / Xbox / Nintendo				
Diätprodukte				
Sport treiben				
Online-Spiele (Rollenspiele, Poker)				
Obst / Gemüse				
Drogen / Haschisch				
Fernsehen / DVD				
Musik hören				
Chatten / im Internet surfen				

**Aufgabe 2**

Wertet eure Profile gemeinsam aus. Tragt die Einzelergebnisse eurer Klasse in einen leeren Fragebogen ein. Jede Antwort bekommt einen Strich an der entsprechenden Stelle im Fragebogen. Die Striche werden addiert und als Ergebnis in die Liste als Zahl eingetragen. Seht euch das Klassenprofil eurer Klasse zusammen an und besprecht es; präsentiert die Ergebnisse als Wandzeitung.

**Achtet auf folgende Fragen:**

1. Was wurde von den meisten Schülern konsumiert?
2. Was wurde von den wenigsten Schülern konsumiert?
3. Aus welchen Gründen werden diese Dinge/Mittel konsumiert?
4. Sind Dinge dabei, die ihr einfach nur aus Gewohnheit macht?
5. Welche Dinge sind für euch mit Genuss verbunden?
6. Habt ihr mit diesem Ergebnis eures Klassenprofils gerechnet?

## Station 1

Name: \_\_\_\_\_

## Was geht mich Sucht an?

## Aufgabe 3

Ergänze im Text die fehlenden Wörter aus dem Kasten.

regelmäßig – körperliche – Dosis – brichst – wiederkehrenden – Angewohnheiten – kontrollieren –  
Zigarette – ungesund – unbezwingbares – Abhängigkeiten

## Was ist Sucht?

Sucht ist eine krankhafte und zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen, Dingen und Verhaltensweisen.

Man kann das, was man konsumiert, nicht mehr \_\_\_\_\_. Süchtige können nicht mehr aufhören, \_\_\_\_\_ legale Drogen (Alkohol, Nikotin, Medikamente) und illegale Drogen (Cannabis, Heroin, Kokain, Ecstasy usw.) zu sich zu nehmen, obwohl sie wissen, dass es \_\_\_\_\_ ist und ihnen schadet. Diese stoffgebundenen Süchte führen bis zu körperlichen \_\_\_\_\_.

Stoffungebundene Süchte (Spiel-, Kauf-, Ess- und Brechsucht oder langes Fernsehen, Chatten und Computerspielen) haben den zwanghaften Drang zu immer \_\_\_\_\_ Verhaltensweisen.

Suchtkranke haben ein fast \_\_\_\_\_ Verlangen nach der Einnahme der Droge oder Wiederholung der Verhaltensweise. Mit zunehmender Zeit wird die \_\_\_\_\_ /Wiederholung erhöht und es entwickelt sich eine seelische und oft auch \_\_\_\_\_ Abhängigkeit.

Gerade Dinge, die man täglich macht oder isst, sind auf Gewohnheiten zurückzuführen. Nicht immer kann man beurteilen, ob das gute oder schlechte \_\_\_\_\_ sind. Aus einem abendlichen Gläschen Wein, einem Spiel nach der Schule oder zwischendurch mal einer \_\_\_\_\_ kann schnell eine Sucht entstehen – oft ganz unbemerkt. Erst wenn du mit dieser alten Gewohnheit \_\_\_\_\_, bekämpfst du die Sucht.

Der Sucht keine  
Chance geben

## Station 1

Name: \_\_\_\_\_

## Was geht mich Sucht an?

## Aufgabe 4

Wähle aus den o. a. Verhaltensweisen und Gewohnheiten (Aufgabe 1) eine Sache aus, auf die du für einen bestimmten Zeitraum verzichtest. Lege fest, wie lange das Experiment dauern soll. Mit deiner Unterschrift unter dem Vertrag beginnt das Experiment.

 Der Sucht keine  
Chance geben

**Vertrag**

Ich \_\_\_\_\_ (Name)

verpflichte mich \_\_\_\_\_ Stunden / \_\_\_\_\_ Tage in der Zeit

vom \_\_\_\_\_ (Datum), \_\_\_\_\_ (Uhrzeit) bis

zum \_\_\_\_\_ (Datum), \_\_\_\_\_ (Uhrzeit) auf

\_\_\_\_\_ zu verzichten.

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_

Berichte vor der Klasse nach dem vereinbarten Zeitrahmen. Beachte dabei folgende Fragen:

1. Wie ist es dir mit dem Verzicht ergangen?
2. Warum hast du abgebrochen oder durchgehalten?
3. Ab wann hast du den Verzicht besonders stark gemerkt?
4. Was hast du statt des „Gewohnten“ gemacht?
5. Hast du Dinge/Verhaltensweisen ausgewählt, auf die du leicht oder schwer verzichten konntest?
6. Welche Konsequenzen ziehst du persönlich aus diesem Experiment – veränderst du dein Verhalten?

## Aufgabe 5

Wenn du mehr wissen willst:

- Teste dein Wissen!  
www.drugcom.de  
www.drogen-und-du.de
- Wie zufrieden bist du mit dir und deinem Leben?  
www.drogen-und-du.de (checkroom/personality check)



**Station 2**

Name: \_\_\_\_\_

**Alkohol – im Teufelskreis gefangen**

**Aufgabe**

Nimm den Songtext „Alles in den Wind“ von Marius Müller-Westernhagen (z. B. unter [www.lyrics.de](http://www.lyrics.de)) zur Hand und bearbeite folgende Aufgabenstellungen.

a) Fasse den Text mit eigenen Worten zusammen.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Erkläre den Begriff „Flachmann“.

\_\_\_\_\_

c) Schreibe die Textstellen heraus, die Hinweise darauf geben, dass bei alkoholkranken Menschen das Selbstbewusstsein sinkt, sich Schuld- und Schamgefühle sowie Ängste entwickeln können.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

d) Welche körperlichen Auswirkungen des Alkoholmissbrauchs erwähnt Westernhagen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

e) Erläutere die These, dass eine Alkoholabhängigkeit auch zu enormen sozialen und familiären Belastungen führe. Suche Belege im Text.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

f) Westernhagen verwendet in seinem Liedtext sprachliche Bilder. Erläutere diese. „Schnaps macht mich zum starken Mann“/„Alles in den Wind“

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

g) Welche Hilfen gibt es für alkoholranke Menschen? Fertige ein Kurzreferat an.

\_\_\_\_\_

Der Sucht keine  
Chance geben

100. Unterrichtsmaterialien, Arbeitsblätter, Kopiervorlagen, Lernkarten, Arbeitsblätter, © Schöningh