



Thema	Wirkung von Alkohol und Folgen des Konsums	
Zeitbedarf	2 Lektionen	
Fächer	> Ethik, Religionen, Gemeinschaft > Wirtschaft, Arbeit, Haushalt	
Methoden	> Lehrvortrag > Lehrgespräch > Ampelmethode	
Einsatz	> Fachspezifischer Unterricht > Altersdurchmisches Lernen > Bestandteil von Projekttagen	
Material	> Planung	2
	> Unterrichtssequenz «Wirkung von Alkohol und Folgen des Konsums»	3
	> Unterrichtssequenz «Die 4 Phasen eines Alkoholrausches»	4
	> Unterrichtssequenz «Risiken vermeiden oder vermindern»	5
	> Unterrichtssequenz «Alkohol und Strassenverkehr»	5–6
	> Arbeitsblatt «Risiken beim Alkoholrausch»	7
	> Merkblatt «Die 4 Phasen eines Alkoholrausches»	8
	> Arbeitsblatt «Risiken vermeiden oder vermindern»	9



Einführung

- > Das Deutsche Wörterbuch umschreibt «Rausch» wie folgt: meist mit Traurigkeit oder Heiterkeit verbundene Benebelung der Sinne als Folge von Alkoholgenuss. Oder in de.wikipedia.org: «Rausch ist ein Zustand besonders intensiver oder besonders abgeschwächter Erlebnisse bis hin zu der Ekstase, der Apathie oder dem Koma.»
- > Jugendliche berichten immer häufiger davon, Alkoholräusche erlebt zu haben. Sie schätzen die Risiken, die damit zusammenhängen, oft falsch ein. Ebenso kennen sie sich wenig aus mit den Vorschriften bezüglich Alkohol in der Strassenverkehrsordnung.

Kompetenzen

- > Die Schülerinnen und Schüler kennen die 4 Phasen eines Alkoholrausches und die damit zusammenhängenden Risiken.
- > Sie kennen Strategien zur Verhinderung oder Verminderung eines Rauschzustandes.
- > Sie kennen die wichtigsten Gesetze bezüglich Alkohol und Strassenverkehr.
- > Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, WAH.4.1.b, WAH.4.2.a

Vorbereitung

- > Unterrichtssequenzen studieren und Input vorbereiten
- > Klassensatz Merkblatt «Die 4 Phasen eines Alkoholrausches» (Seite 8) und Arbeitsblätter «Risiken beim Alkoholrausch» (Seite 7) und «Risiken vermeiden oder vermindern» (Seite 9) kopieren
- > Klassensatz rote, gelbe und grüne Karten (ca. A7) bereitstellen

Ablauf/Module

Input
 Gruppenarbeit
 Klassenverband

Zeit	Themen/Aufträge	Methode/Form	Material/Hinweise
5'	Kurze Einführung in Thema und Kompetenzen	Input	
20'	Wirkung von Alkohol und Folgen des Konsums: Erlebnisberichte und Reflexion	Lehrgespräch	> S. 3
25'–30'	Risikofaktoren zusammentragen	Sammeln, notieren	> S. 3 und S. 7
5'	Phasen eines Alkoholrausches	Vortragen	> S. 4 und S. 8
25'–30'	Risiko vermindernde Faktoren zusammentragen	Sammeln, notieren	> S. 5 und S. 9
5'	Alkohol und Strassenverkehr	Ampelmethode	> S. 5–6



1. Teil: Rauschsituationen

Lesen Sie zuerst die unten stehenden Fragen und danach die Situationen vor, um anschließend wieder auf die Fragen zurückzukommen.

Fragen an die Schülerinnen und Schüler:

«Ich lese euch nun 6 verschiedene Situationen vor. Wer hat schon etwas Ähnliches erlebt oder beobachtet und wie habt ihr reagiert? Wie schwerwiegend habt ihr diese Situation eingeschätzt?»

Situationen:

- > «Letzthin habe ich mich an einem Fest mit jemandem unterhalten, der schon ziemlich getrunken hatte. Er fand sich lustig, aber ich fand es vor allem peinlich. Die Alkoholfahne war abstoßend.»
- > «Ich hatte an der letzten Party ziemlich viel getrunken. Am nächsten Morgen fühlte ich mich sehr elend und war den ganzen Tag über für nichts zu gebrauchen.»
- > «Letzten Samstag wartete ich am Bahnhof auf den Zug. Da begannen 5 stockbesoffene Jugendliche plötzlich eine Schlägerei mit 3 anderen.»
- > «Ich kann mich nicht mehr erinnern, was ich mit dem Typen alles gemacht habe, nachdem wir beide betrunken von der Party weggegangen sind.»
- > «Vorgestern war ich so besoffen, dass ich mich nicht mehr erinnern kann, wie ich nach Hause gekommen bin. Meine Kumpels haben mir erzählt, dass sie mich abhielten, den Roller zu benutzen und mich nach Hause brachten.»
- > «Neulich habe ich mich abends betrunken. Ich weiss nur noch, dass ich mich übergeben musste. Die Erinnerung ist wie gelöscht. Meine Freunde meinen, ich sei bewusstlos gewesen.»

2. Teil: Risiken

Fragen an die Schülerinnen und Schüler:

«Welche Risiken bestanden eurer Meinung nach bei den erwähnten Situationen?»
(Allenfalls die Situationen nochmals vorlesen)

Die genannten Risiken sollen an die Wandtafel oder auf einen Flipchart geschrieben und möglichst alle auf das Arbeitsblatt «Risiken beim Alkoholrausch» (Seite 7) übertragen werden.

Folgende Risiken sollten u. a. erwähnt sein (allenfalls ergänzen):

- > Beziehungen aufs Spiel setzen, abstoßend wirken
- > Kater mit Kopfschmerzen, Magenproblemen usw. (schränkt während 1–3 Tagen nach Alkoholrausch die Leistungsfähigkeit ein)
- > Beschimpfungen, Beleidigungen, Gewalt und sexuellen Belästigungen ausgesetzt sein
- > Beeinträchtigung der Reaktion, Koordination, Aufmerksamkeit sowie des Orientierungssinnes: Gefahr im Strassenverkehr, im Sport, bei der Arbeit mit gefährlichen Werkzeugen und Maschinen usw.
- > Erbrechen, Koma, Atemprobleme, körperliche Schädigungen (Herzprobleme usw.)
- > Tod (Atemlähmung, Herzversagen, am Erbrochenen ersticken)



3. Teil: Phasen eines Alkoholrausches

Verteilen Sie nun das Merkblatt «Die 4 Phasen eines Alkoholrausches» (Seite 8). 4 Schülerinnen oder Schüler sollen je eine der 4 Phasen laut und deutlich vorlesen. Die beschriebenen Phasen führen die Risiken nochmals deutlich vor Augen. Das Merkblatt soll aufbewahrt werden.

1. Euphorie

Wer einen Alkoholrausch erleben will, sucht meist den Zustand der Euphorie. Man beginnt sich locker und entspannt zu fühlen, spürt die enthemmende Wirkung des Alkohols und traut sich, Dinge zu tun oder zu sagen, die man normalerweise nicht tun oder sagen würde. Man überschätzt bereits die eigenen Fähigkeiten. Die Wirkung des Alkohols erschwert die Kontrolle über den Konsum, weshalb das Verbleiben in dieser Phase oft schwierig ist.

2. Eigentlicher Rausch

In dieser Phase haben die Trinkenden oft ein übersteigertes Selbstwertgefühl und überschätzen die eigenen Fähigkeiten. Sie werden launisch, verhalten sich manchmal aggressiv oder ziehen sich zurück. Der Alkoholkonsum kann zu folgenden Konsequenzen führen: Verwirrung, Störung des Orientierungssinnes, unkoordinierte Handlungen, undeutliche Sprache, Anzeichen von Schläfrigkeit, Übelkeit, Erbrechen.

3. Benommenheit und Betäubtheit

Die Sprache und Motorik sind schwer beeinträchtigt, die Reaktionsfähigkeit praktisch verloren. Es besteht eine geistige Verwirrung und häufig kommt es zum Erbrechen. Diese Phase führt letztlich zu einem schläfrigen Zustand, der gleichzeitig der Übergang in die nächste Phase ist. Bereits hier besteht die Gefahr, am Erbrochenen zu ersticken.

4. Koma

Die Betroffenen verlieren das Bewusstsein, die Körpertemperatur sinkt und es kommt zu unkontrollierten Ausscheidungen. Atemlähmung mit Todesfolge ist möglich.



4. Teil: Risiken vermeiden oder vermindern

Wie kann man das Risiko, einen Rausch zu bekommen, reduzieren oder vermeiden? Die genannten Risiko vermindern Faktoren sollen an die Wandtafel oder auf den Flipchart geschrieben und möglichst vollständig auf das Arbeitsblatt «Risiken vermeiden oder vermindern» (Seite 9) übertragen werden. Folgende Faktoren sollten enthalten sein oder ergänzt werden:

Am besten ganz auf Alkohol verzichten. Wenn trotzdem getrunken wird, dann ...

- > ... nicht auf leeren Magen trinken.
- > ... Durst mit alkoholfreien Getränken löschen.
- > ... langsam trinken.
- > ... zwischendurch vor allem Alkoholfreies trinken (mind. jedes zweite Getränk).
- > ... den Trinkrhythmus selbst bestimmen (keine Wettbesäufnisse).
- > ... Achtung bei Alcopops: Wegen des Zuckers und der Kohlensäure gelangt der Alkohol schneller ins Blut.
- > ... kein Verkehrsmittel lenken und nicht mit jemandem mitfahren, der alkoholisiert ist.

5. Teil: Alkohol und Strassenverkehr

Nulltoleranz Neuliker:

Für alle, die im Besitz eines Führerausweises auf Probe sind, gilt eine Alkohol-Nulltoleranz. Von Gesetzes wegen liegt die Limite bei 0,1 Promille, was jedoch mehr mit der Genauigkeit der Messergebnisse zu tun hat. Faktisch lautet die Devise: Kein Alkohol am Steuer. Wer sich dennoch mit Alkohol im Blut ans Steuer setzt, riskiert viel. Beim erstmaligen Entzug des Führerausweises wegen Alkohol am Steuer verlängert sich die Probezeit um ein Jahr. Beim zweiten Entzug verfällt der Führerausweis auf Probe und kann frühestens ein Jahr später mit einem verkehrspsychologischen Gutachten erneut beantragt werden. Mit dem Erlangen des regulären Führerausweises nach Beendigung der Probezeit gilt die reguläre Toleranz von 0,5 Promille.

Quelle: www.roadcross.ch/neuliker

Ampelmethode:

Teilen Sie allen Schülerinnen und Schülern je eine rote, gelbe und grüne Karte aus. Sie lesen die Aussagen vor und die Jugendlichen beziehen Stellung, indem sie die entsprechende Karte hochhalten. Rot: stimme nicht zu / Gelb: weiss nicht / Grün: stimme zu
Fragen Sie jeweils 1 bis 2 Jugendliche nach ihren Gründen.

Aussagen:

> «Wenn ich einen Kaffee trinke, bin ich danach wieder nüchtern.»

Antwort: Nein. Der Blutalkoholgehalt baut sich pro Stunde um 0,1 bis 0,15 Promille ab. Diese Abbaudauer kann durch nichts verkürzt werden.

> «0,5 Promille beeinträchtigt meinen Fahrstil mit dem Roller überhaupt nicht.»

Antwort: Nein. Schon der Konsum von kleinen Mengen Alkohol beeinträchtigt die Fahrfähigkeit. Die 0,5-Promille-Grenze berücksichtigt Ergebnisse aus der Unfallforschung. Ab diesem Wert steigt das Risiko für Verkehrsunfälle deutlich.



- **«Mit meinem Roller darf ich bis 0,8 Promille noch fahren.»**

Antwort: Nein. Roller zählen zu den Motorfahrzeugen. Auch für Mofafahrerinnen und -fahrer gilt die Grenze 0,5 Promille.

- **«Wer unter Alkoholeinfluss Fahrrad fährt, macht sich ebenfalls strafbar.»**

Antwort: Ja. Der Führerausweis für Mofa und/oder Auto kann entzogen werden oder es wird schwierig, einen Lernfahrausweis zu beantragen.

- **«Wenn ich meinen Kumpel, der zuviel getrunken hat, mit dem Roller nach Hause fahren lasse, mache ich mich mitschuldig.»**

Antwort: Ja. Wer eine Person, die mit einem Motorfahrzeug unterwegs ist, zum Trinken ermuntert oder alkoholisierte Personen fahren lässt, macht sich zum Mittäter.



Die 4 Phasen eines Alkoholrausches

1. Euphorie

Wer einen Alkoholrausch erleben will, sucht meist den Zustand der Euphorie. Man beginnt sich locker und entspannt zu fühlen, spürt die enthemmende Wirkung des Alkohols und traut sich, Dinge zu tun oder zu sagen, die man normalerweise nicht tun oder sagen würde. Man überschätzt bereits die eigenen Fähigkeiten. Die Wirkung des Alkohols erschwert die Kontrolle über den Konsum, weshalb das Verbleiben in dieser Phase oft schwierig ist.

2. Eigentlicher Rausch

In dieser Phase haben die Trinkenden oft ein übersteigertes Selbstwertgefühl und überschätzen die eigenen Fähigkeiten. Sie werden launisch, verhalten sich manchmal aggressiv oder ziehen sich zurück. Der Alkoholkonsum kann zu folgenden Konsequenzen führen: Verwirrung, Störung des Orientierungssinnes, unkoordinierte Handlungen, undeutliche Sprache, Anzeichen von Schläfrigkeit, Übelkeit, Erbrechen.

3. Benommenheit und Betäubtheit

Die Sprache und Motorik sind schwer beeinträchtigt, die Reaktionsfähigkeit praktisch verloren. Es besteht eine geistige Verwirrung und häufig kommt es zum Erbrechen. Diese Phase führt letztlich zu einem schläfrigen Zustand, der gleichzeitig der Übergang in die nächste Phase ist. Bereits hier besteht die Gefahr, am Erbrochenen zu ersticken.

4. Koma

Die Betroffenen verlieren das Bewusstsein, die Körpertemperatur sinkt und es kommt zu unkontrollierten Ausscheidungen. Atemlähmung mit Todesfolge ist möglich.

(Merkblatt aufbewahren > Lernüberprüfung)

