

# KMDD Unterrichtseinheiten für Lehrer/innen

## Teil 8

### Der Konsumsack

#### Methodendauer

ca. 45-90 Minuten

#### Zielgruppe

ab der 7. Klasse

#### Ziele

Die Schüler/innen

- Beschäftigen sich mit verschiedenen Suchtmitteln.
- werden anhand von Konsumgütern des täglichen Bedarfs für das Thema „Sucht“ sensibilisiert.
- erfahren die Meinung und gegebenenfalls die Akzeptanz der anderen gegenüber bestimmten Konsumgütern.
- werden sich bewusst, dass Suchtmittel oft nicht illegal sind und wir ihnen tagtäglich begegnen.
- erfahren, dass es neben stoffgebundenen Süchten auch stoffungebundene Süchte gibt.

#### Beschreibung

##### **Vorbereitung:**

Stellen Sie einen Konsumsack zusammen. Sie benötigen dazu einen geeigneten Sack (z. B. Jute Beutel) und einige Dinge für den Inhalt:

- leere Zigarettenschachtel
- leere Liquid Verpackung für E-Zigaretten/Vape
- Kleine Dose mit Aufschrift „Snus“
- leere Bierflasche
- leere kleine Schnapsflasche
- leere Tablettenschachtel
- „Joint“
- „Pille“ oder „Pulver“
- buntes kleines Tütchen mit Aufschrift „NPS“
- Sprühsahne

- Spritze
- Klebstoff
- Energy-Drink Dose
- leere Kaffeepackung
- leere Schokoladenpackung
- Cola Dose
- Guthabekarte für Netflix
- Videospiel
- Computermaus
- altes Handy
- Barbiepuppe
- Buch über Diäten/Kalorientabelle
- Ball
- Proteinriegel
- Spielkarten
- Kondom
- Versandhauskatalog

Die Gegenstände können ausgetauscht oder ergänzt werden. **Bei der Auswahl der Gegenstände sollte das Alter der Teilnehmer berücksichtigt werden.**

#### **Durchführung:**

Die Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte befindet sich der Konsumsack. Der/Die erste Schüler/in nimmt „blind“ einen Gegenstand aus dem Sack und erklärt frei assoziativ, was der gezogene Gegenstand für ihn/sie mit dem Thema „Sucht“ zu tun haben könnte. Folgende Fragen können helfen:

- „Was bedeutet der Gegenstand für dich?“
- „Hat der Gegenstand für dich in deinem Alltag eine Bedeutung?“
- „Verwendest/konsumierst du diesen Gegenstand?“
- „Was könnte dieser Gegenstand mit Sucht zu tun haben?“
- „Inwieweit besteht bei diesem Gegenstand eine Suchtgefahr?“

Natürlich können manche Gegenstände mehrere Bedeutungen haben und jeder Teilnehmer kann diese auf seine eigene Weise interpretieren. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Nachdem der/die Schüler/in seine/ihre Gedanken dazu mitgeteilt hat, können die Anderen weitere Aspekte ergänzen. Sie können beispielsweise fragen:

- „Hat der Gegenstand für jemand andern noch eine andere Bedeutung?“
- „Spielt der Gegenstand für jemanden aus der Gruppe (auch) eine Rolle?“
- „Möchte noch jemand etwas fragen oder ergänzen?“

Wenn zu einem Gegenstand wenig Diskussionsbedarf besteht, ist das völlig in Ordnung. Sie sollten jedoch die wichtigsten Informationen ergänzen und falsche Aussagen richtigstellen.

Wichtig: Es sollte immer nur ein Gegenstand im Spiel sein. So ist die gesamte Aufmerksamkeit auf den einen Gegenstand gerichtet. Wenn der Gegenstand ausreichend besprochen wurde, dann legt der/die Schüler/in den Gegenstand in die Mitte und behält diesen nicht in der Hand. Dann ist der/die Nächste an der Reihe.

In einer Klasse mit mehr als 15 Schüler/innen kann und muss nicht jede/r einen Gegenstand ziehen. Je nach Zeitplan ist es ausreichend, lediglich ca. 8 Gegenstände ziehen zu lassen.

Wenn ausreichend viele Gegenstände gezogen und besprochen worden sind, wird der Inhalt des Sacks komplett in der Mitte ausgebreitet. Legen Sie dann mit Hilfe eines Seils einen Kreis auf dem Boden aus und erklären Sie den Schüler/innen den Unterschied zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten:

Bei **stoffgebundenen Süchten** (Alkohol, Nikotin, Cannabis, ...) gibt es eine süchtig machende (chemische) Substanz, die auf das Gehirn in einer bestimmten Art und Weise (z. B. beruhigend oder stimulierend) einwirkt.

Bei **stoffungebundenen Süchten** (Spielsucht, Kaufsucht, ...) handelt es sich um Verhaltensweisen, die nicht mehr kontrolliert ausgeführt werden. Es entstehen im Gehirn dabei ähnliche Belohnungseffekte wie bei der Einnahme von stoffgebundenen Drogen.

Bei beiden Suchtformen besteht eine **psychische Abhängigkeit**, d. h. ein unabwendbarer Zwang, etwas wider besseren Wissens zu tun. Der Entzug kann zu Unwohlsein, Nervosität, Aggressivität und Depression führen. Die psychische Abhängigkeit lässt sich nur schwer überwinden, oft ist dazu eine langwierige Therapie nötig.

Bei stoffgebundenen Drogen gibt es eine **physische Abhängigkeit** nach dem süchtig machenden Stoff. Wird dieser nicht zugeführt, kann es zu heftigen körperlichen Entzugserscheinungen wie Schwitzen, Übelkeit und Zittern kommen. Die körperliche Abhängigkeit lässt sich in der Regel in relativ kurzer Zeit überwinden, muss aber je nach Schwere evtl. ärztlich begleitet werden.

Nun sollen die Schüler/innen die Gegenstände sortieren. In den Kreis werden alle Gegenstände gelegt, die stoffgebundene Süchte verkörpern, außerhalb des Kreises diejenigen, die für die stoffungebundenen Süchte stehen.



► Ergänzende Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten  
Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Suchtmitteln finden Sie unter  
<https://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/suchtmittel> oder unter  
<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/>

**Zur Vertiefung empfehlen wir Ihnen folgende KMDD Fortbildungen:**

Methodenschulungen: <https://www.kmdd.de/angebote/methodenschulungen>

Vortrag Konsumtrends: <https://www.kmdd.de/angebote/fobisuchtbeauftragte>

Fobi Cannabis: <https://www.kmdd.de/fobicannabispraevention>

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich gerne:  
KEINE MACHT DEN DROGEN Gemeinnütziger Förderverein e.V.  
www.kmdd.de, sandra.hoegel@kmdd.de, 089/ 85 63 99 61

**Ergänzende Informationen für Lehrer/innen:**

| Gegenstand   | steht für             | Informationen<br>Wirkung/Nebenwirkung   | psychische oder<br>physische<br>Abhängigkeit                   |
|--|-----------------------|---|--|
| <b>Stoffgebundene Süchte</b>   |                       |   |  |
| leere Zigarettenschachtel,<br>leere Liquid Verpackung für<br>E-Zigaretten/Vape | Nikotin               | <p>Nervengift, das in den Blättern der Tabakpflanze produziert wird; fördert die Ausschüttung von Adrenalin, Dopamin und Serotonin; erhöhte Aktivität des Magen-Darm-Traktes; Verengung der Blutgefäße; erhöhtes Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen; Krebs</p> <p><u>E-Zigaretten gibt es auch ohne Nikotin, dennoch gilt:</u><br/>E-Zigaretten sind nicht unschädlich, sie sind lediglich im Vergleich zu Tabakzigaretten weniger schädlich. Ein vollständiger Umstieg auf E-Zigaretten kann wahrscheinlich das Gesundheitsrisiko senken. Für Nichtraucher bedeuten E-Zigaretten jedoch eine Erhöhung des Gesundheitsrisikos, da beim E-Zigarettenkonsum ein Chemikaliengemisch inhaliert wird. Zudem sind die verschiedenen Inhaltstoffe, sowie deren Langzeitfolgen, noch nicht ausreichend erforscht und auch nicht gänzlich auf den Verpackungen ausgewiesen. Ganz zu schweigen von dem Müll, der durch Einweg Vapes produziert wird!</p> | beides, sehr viel stärker ist aber die psychische Abhängigkeit |
| Kleine Dose mit Aufschrift „Snus“  | Snus, Nikotin Pouches | <b>Snus:</b> getrockneter, gemahlener Tabak in Beutelchen. Wird unter die Oberlippe/ zwischen Zahnfleisch und Wange geschoben. Bleibt dort bis zu <b>einer Stunde</b> . Das Nikotin gelangt über die Mundschleimhaut in den Körper. Wirkt stärker als   | beides   |

|  |             |   |        |
|--|-------------|---|--------|
|  |             | <p>Rauchen: Nikotinkick, Verkauf in Deutschland verboten, Konsum erlaubt.</p> <p><b>Nikotine Pouches/Nikotin Beutel:</b> enthalten Nikotin, aber keinen Tabak, fallen damit nicht unter das Verbot</p>  |        |
| leere Bierflasche, leere kleine Schnapsflasche | Alkohol     | <p>euphorisierend; Hemmungen sinken; betäubend; Seh- und Hörleistung sowie Konzentrationsfähigkeit werden eingeschränkt; Übelkeit; vorzeitiges Altern; Depressionen; langfristig auch</p> <p>Organschäden; zerstörerische Wirkung auf die Nervenzellen; zu hoher Alkoholgehalt (ab ca. 3,0 Promille) im Blut führt zu Vergiftung und Tod</p>  | beides |
| leere Tablettenschachtel                       | Medikamente | <p><b>Schmerzmittel (Analgetika)</b><br/>z.B. Tilidin (Opioid), wirkt beruhigend, angstlösend, euphorisierend und enthemmend, Schwindel, Übelkeit, starke Entzugserscheinungen, Wechselwirkungen mit anderen Mitteln können zum Atemstillstand führen</p> <p><b>Schlaf- und Beruhigungsmittel (Hypnotika, Sedativa und Tranquilizer)</b><br/>Dämpfend, angstlösend, beruhigend, enthemmend, Trunkenheit in halbwachem Zustand. Eine Überdosis kann tödlich sein. Im Hinblick auf Abhängigkeit spielen vor allem Benzodiazepine eine große Rolle.</p> <p><b>Anregungsmittel (Stimulanzien)</b><br/>Antriebssteigernd, auch Appetitzügler, Koffein und Amphetamine zählen dazu. Bei diesen Mitteln kommt es oftmals zu Selbstüberschätzung, gesteigertem sexuellen Verlangen,</p> | beides |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  | Hyperaktivität, erheblichen Stimmungsschwankungen bis hin zu Verfolgungswahn und Halluzinationen.   |  |
| „Joint“                                     | Cannabis (THC)   | Cannabis ist der lateinische Begriff für die Hanfpflanze. Er wird auch als Oberbegriff für Haschisch (gepresstes Harz) und Marihuana (getrocknete Blüten) verwendet.<br><br>stimmungsverstärkend (positiv wie negativ); entspannend; steigert das Wohlbefinden; gesteigerter Appetit; Blutdruckabfall; Schwindelgefühle bei Überdosierung; Übelkeit; Herzrasen; Halluzinationen; Angstzustände; Gedächtnisstörungen; erhöhtes Krebsrisiko; bei mehrmaligem Konsum Psychosen möglich   | beides, sehr viel stärker ist aber die psychische Abhängigkeit |
| „Pille“ oder „Pulver“                       | Amphetamine (z. B. Ecstasy/MDMA oder Crystal Meth)<br><br>Kokain | erhöhte Energie und Leistungsfähigkeit; gesteigertes Selbstwertgefühl und Wohlbefinden; Euphorie; Bewegungs- und Rededrang; intensivere Wahrnehmung; Unruhe; aggressives Verhalten; gesteigerter Blutdruck, Puls und Körpertemperatur; Herzrasen; Schweißausbrüche; Hunger-, Durst- und Müdigkeitsgefühle werden verdrängt; Halluzinationen; Vergiftungen; Konzentrationsprobleme; Kreislaufstörungen; Herzrhythmusstörungen; Nieren- und Leberschäden; Angstzustände und Panikattacken; Schlafstörungen; Depression; Psychosen | beides, Intensität abhängig vom jeweiligen Stoff               |
| Buntes kleines Tütchen mit Aufschrift „NPS“ | Neue psychoaktive Substanzen (früher „Legal Highs“)              | Synthetische Cannabinoide („Kräutermischungen“) werden geraucht, ähnliche bzw. stärkere Wirkung als THC. Synthetische Cathinone („Badesalze“) werden geschluckt, geschnupft oder gespritzt, Wirkung vgl. Amphetamine. Genaue Inhalte unklar, schwerwiegende Nebenwirkungen bis hin zum Tod.   | beides, eher psychisch   |

|  |                 |  |           |
|--|-----------------|--|-----------|
|  |                 | Seit 2016 gilt das Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG). Dieses verbietet nicht mehr einzelne Substanzen, sondern umfasst ganze Stoffgruppen. Vor allem synthetische Cannabinoide, Phenethylamine und Cathinone. Dennoch gibt es immer neue Substanzen (chemische Abwandlungen) auf dem Markt.   |           |
| Sprühsahne                             | Lachgas         | farb- und geruchloses, leicht süßlich schmeckendes Gas (Distickstoffmonoxid (N <sub>2</sub> O)) in Kapseln (für Sahnespender) und in Gasflaschen erhältlich<br>schmerzstillende, betäubende Wirkung, Euphorie, Entspannung, Schwindel, Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle, Bewusstlosigkeit   | psychisch |
| Spritze                                | Heroin          | beruhigend; entspannend; schmerzlösend; Herz-/Kreislauf-erkrankungen; Magen- und Darmstörungen; Leberschäden; Vergiftungsgefahr; Atemlähmung   | beides    |
| Klebstoff                              | Schnüffelstoffe | halluzinogene Wirkung; Übelkeit; Schwindel; Vergiftungsgefahr  | beides    |
| Energy-Drink Dose, leere Kaffeepackung | Koffein         | anregend; Erhöhung der Herzfrequenz und des Blutdrucks; Herzrasen; Nervosität<br><br><i>Achtung vor der Kombination mit Alkohol:</i><br>Herzrhythmusstörungen etc. möglich   | beides    |
| leere Schokoladenpackung, Cola Dose    | Zucker          | <i>Die Existenz einer „Zuckersucht“ ist umstritten, dennoch kann man sagen, dass Zucker, ähnlich wie andere Drogen, das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und die Dopamin-ausschüttung beeinflusst.</i><br><br>Karies; Diabetes; Übergewicht; Herzkreislaufstörungen; Depression; Magen- und Darmprobleme; Hautkrankheiten; Nervosität; Schlafstörungen; Konzentrationsschwäche |           |



| Stoffungebundene Süchte   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
| Guthabenkarte für Netflix, Videospiel, Computermouse, altes Handy | Medienabhängigkeit                           | ► vgl. Unterrichtseinheit Teil 5   | psychisch |
| Barbiepuppe, Buch über Diäten/Kalorientabelle                     | Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Adipositas) | <i>Essstörungen sind meist Lösungsversuche für andere seelische Belastungen der betroffenen Person. Deshalb sollte man immer nach den Ursachen suchen, denn der Leidensdruck der Betroffenen ist hoch.</i><br>geringes bis gar kein Selbstbewusstsein; sozialer Rückzug; Traurigkeit; Depression; Ausgrenzung; Bewegungsmangelproblem; Körperschäden; Suizidversuche | psychisch |
| Ball, Proteinriegel   | Sportsucht, Muskelsucht                      | Unruhe; Unausgeglichenheit; Stress; Überanstrengung; körperliche Schäden<br><br><i>Risiken von anabolen Steroiden (fördern den Muskelaufbau):</i><br>Unfruchtbarkeit; Akne; Haarausfall; Schlaganfall; Herzinfarkt; Leber- und Nierenschäden; Depression; Steigerung der Aggressivität   | psychisch |
| Spielkarten   | Spielsucht                                   | Schuld-/Schamgefühle; Verschuldung; Wohnungslosigkeit; Insolvenz; familiäre Konflikte; Arbeitsplatzverlust; kriminelle Handlungen; Suizidversuche  | psychisch |
| Kondom  | Sexsucht                                     | Vereinsamung; Unfähigkeit zur echten Bindung; Stress; ggf. körperliche Überanstrengungen; evtl. oberflächliche Einstellung gegenüber „Safer Sex“   | psychisch |
| Versandhauskatalog  | Kaufsucht                                    | Schuld-/Schamgefühle; Verschuldung   | psychisch |