



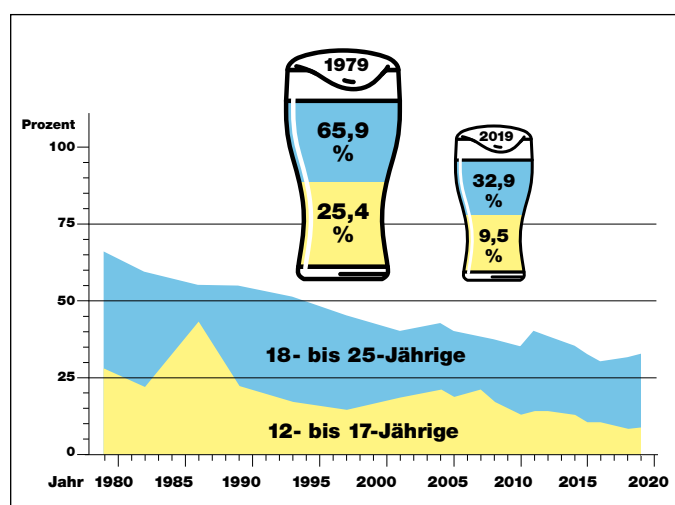
Alkohol und Gruppenzwang

In einer Gruppe findet man Zusammenhalt und hat oft auch viel Spaß. Manchmal kommt allerdings auch Gruppendruck auf, der unangenehm ist. Zum Beispiel Zigaretten ausprobieren oder Trinkspiele machen, weil die anderen es angeblich auch tun. „Nein“ sagen, kann dann ganz schön schwer sein ...

Wo Menschen zusammenkommen und feiern, ist oft auch Alkohol dabei. Obwohl eigentlich jede und jeder weiß, dass Alkohol schlimme gesundheitliche und psychische Folgen haben kann, werden die Auswirkungen des Trinkens oft verharmlost. Besonders problematisch dabei ist: Kinder und Jugendliche bekommen mit, was die Erwachsenen vorleben und fragen sich: Spaß haben, Gemeinschaft und Alkohol – gehört das zusammen? Und wenn ich ablehne – bin ich dann Spaßverderber? Irgendwann verhält sich der eigene Freundeskreis vielleicht ähnlich. Viele verspüren dann den Druck, mitzumachen. In so einer Situation ist „Nein“ sagen richtig schwer. Es lohnt sich aber, diesen Mut aufzubringen, denn Jugendliche sind noch in der Entwicklung. Für sie ist Alkohol viel schädlicher als für Erwachsene.

Jugendliche trinken immer weniger Alkohol

Regelmäßiger Alkoholkonsum bei 12- bis 17-jährigen Jugendlichen und 18- bis 25-jährigen Erwachsenen, Angaben in Prozent



Quelle: BZgA: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019, Forschungsbericht Juli 2020, S. 46 und 83

Hintergrundinfo

Peergroup und Gruppendruck – was passiert da eigentlich?

Expertinnen und Experten sind sich einig: Wenn Jugendliche viel Alkohol trinken, dann fast nur in Gemeinschaft mit anderen – nicht allein. Soziale Normen im Umfeld, vor allem die Peergroup (soziale Gruppe von Gleichaltrigen), prägen das Trinkverhalten: Man setzt Regeln, passt aufeinander auf, schlägt auch mal über die Stränge. Wenn in einer Peergroup Alkohol angesagt ist, trinken viele nur mit, um dazuzugehören. Regelmäßiges Trinken ist aber keinesfalls normal unter Jugendlichen. Im Gegenteil: Der Konsum sinkt und auch das Ansehen von Alkohol schwindet (siehe Grafik links).

Zum Weiterklicken

Mehr Risiko mit jedem Schluck:
www.null-alkohol-voll-power.de/checken/alkoholwirkung/promille-risiken

Alkoholprobleme im Freundeskreis:
www.null-alkohol-voll-power.de/checken/news-und-fakten/info-und-arbeitsblaetter/alkoholprobleme-im-freundeskreis





Das sagen Jugendliche zwischen 15 und 19

„Meine Mutter hat zu mir gesagt, dass ich keinen Alkohol trinken darf, bevor ich 18 Jahre alt bin. Ich denke, dass ich nichts gegen diese Regel habe.“

„Früher musste man einen triftigen Grund haben, nicht zu trinken. Vielleicht, weil es Alkoholmissbrauch in der Familie gibt. Heute ist es eher so: ‚Aha, du bist nüchtern, wie cool!‘“

„Viele trinken jetzt weniger. Du weißt, dass Rauchen nicht cool ist, Trinken nicht cool ist, es ist genau umgekehrt. Wenn du nicht rauchst und trinkst, wirst du mehr akzeptiert. Weil klar ist, dass es schädlich für dich ist und für die Umwelt.“

„Eine Freundin von mir war betrunken, und jemand hat ein Foto von ihr geteilt mit dem Zusatz ‚worst fucking girl‘. Sie bekam so viel Hass ab, dass sie nach diesem Drama beschloss, auf Partys nüchtern zu bleiben.“

Quelle: Zitate übersetzt aus Studie von Jukka Törrönen u. a.:
Why are young people drinking less than earlier? Stockholm 2018.

Umfrage: Ich, wir und der Alkohol

Kannst du dich gegen Gruppenzwang behaupten?

- ☐ Ich bin eher ein Typ, der nicht auffallen will und mitmacht, was die anderen in der Gruppe machen.
- ☐ Ich muss viel Mut zusammennehmen, um mich selbst zu behaupten, aber es gelingt mir schon ab und zu.
- ☐ Ich bin Trendsetter: Wenn ich gute Gründe habe, gegen den Strom zu schwimmen, folgen mir andere sogar.

Zum Weiterdenken

1. Tragt die in den Zitaten genannten Argumente zusammen und erstellt daraus eine Mindmap. Ergänzt diese durch eigene Überlegungen. Formuliert anschließend euer persönliches Zitat zum Thema Alkohol und Gruppenzwang.
2. Erweitert die Umfrage „Ich, wir und der Alkohol“ um eigene Antworten. Lasst die Umfrage in eurer Gruppe herumgehen und wertet sie aus.
3. Warum ist Alkohol für Jugendliche schädlich? Sammelt Fakten dazu. Recherchiert unter den Links auf Seite 1 „Zum Weiterklicken“ und erstellt eine Übersicht.
4. Rollenspiel: Im Freundeskreis wird Alkohol getrunken, aber eine/einer will dabei nicht mitmachen. Denkt euch unterschiedliche Wendungen (positiv oder negativ), Argumente und Charaktere aus. Spielt eure Szene vor und diskutiert darüber.