



Arbeitsblatt

# Rauschtrinken

Alkohol in der Werbung: Da sieht man meist fröhliche Menschen, die mit ihren Getränken in der Hand im Freundeskreis feiern und zusammen Spaß haben. Alles ist easy und toll. Und wie sieht die Wirklichkeit aus?

## Wer viel trinkt, ist oft peinlich oder aggro

Wer schon einmal an einem Ort war, an dem viel getrunken wurde, erinnert sich an andere Szenen. Beispiel Volksfest: Am Anfang sind vielleicht noch alle gut drauf, aber je mehr Alkohol fließt, desto mehr Leute werden peinlich.

Die einen reden nur noch von sich selbst oder mit sich selbst und kriegen von ihrer Umwelt kaum noch etwas mit. Manche werden hemmungslos, aufdringlich oder streitlustig. Dann werfen sie sich betrunken Dinge an den Kopf, die sie besser nüchtern geklärt hätten. Das hat schon so manche Liebe kaputt gemacht, und volltrunkene Quasselei tut Freundschaften auch nicht so gut.

Einige Betrunkene werden auch richtig aggressiv. Erst fliegen fiese Sprüche und manchmal dann auch die Fäuste. Mal ehrlich: Wer will damit was zu tun haben? Wer sich regelmäßig so daneben benimmt, steht bald ziemlich allein da.

## Fallbeispiel: Tom (17)

Mir geht es so, dass ich total eifersüchtig und aggressiv werde, wenn ich was getrunken habe. Grad wieder bei der letzten Party: Meine Freundin hat sich mit 'nem Kumpel unterhalten, und ich bin total ausgerastet. Ich habe Gläser geschmissen und mein Handy – das Display ist jetzt kaputt. Meine Freundin redet gerade nicht mehr mit mir. Mein Kumpel ist auch sauer. Ich habe mich bei beiden entschuldigt und hoffe, das renkt sich wieder ein ...

Wenn ich auf Partys gehe und trinke, stürze ich manchmal ab. Meistens dann, wenn die anderen sagen: „Komm, mach' mit“ oder so. Das ist erst lustig, aber irgendwann macht es Klick in meinem Kopf. Ich merke es nicht rechtzeitig. Und dann mache ich Sachen, die ich sonst nie machen würde. Da erschrecke ich im Nachhinein selbst vor mir. Ich habe auch das Gefühl, dass mir in letzter Zeit ein paar Leute aus dem Weg gehen.

## Zum Weiterklicken

Waches Gehirn  
[kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/](https://kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/)  
[null-alkohol/waches-gehirn](https://null-alkohol/waches-gehirn)



© Kompaktmedien/BIÖG



## Rauschtrinken: soziale und körperliche Auswirkungen

### Soziale Kontakte

- peinliches, unberechenbares, leichtsinniges Verhalten
- rücksichtsloses Verhalten, sich in den Vordergrund spielen
- niedrigere Hemmschwelle für (verbale) Gewalt
- Beziehungskonflikte
- Freunde wenden sich ab

### Gesellschaft / Öffentlichkeit

- Beleidigungen, Pöbeleien
- sexuelle Enthemmtheit
- Gewaltdelikte, sexuelle Delikte, zunehmende Gefahr, auch selbst Gewaltopfer zu werden
- riskantes Verhalten im Straßenverkehr
- Unfälle, Gefahr für sich und andere
- Führerscheinverlust, Mobilitätsverlust

### Körper

- Alkohol betäubt, Hirnaktivität ist gehemmt
- Redseligkeit, Enthemmung, Kontrollverlust
- Bewegungsstörungen, Torkeln, Hinfallen
- Sprachstörungen („Lallen“)
- Übelkeit, Übereben
- Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit bis zur Bewusstlosigkeit
- Harndrang kann nicht mehr kontrolliert werden
- Alkoholrausch kann bis zu lebensgefährlicher Alkoholvergiftung führen

### Psyche

- Gedächtnisverlust („Filmriss“)
- gestörte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Verstärkung negativer Gefühle, Fokussierung auf Ärger, Frust, Trauer, Eifersucht, Schuldgefühle, Depressionen

## Was passiert da eigentlich?

Alkohol hemmt die Aktivität der Großhirnrinde. Das ist der Teil des Gehirns, dem die Vernunft zugeschrieben wird. Das Ergebnis: Die Betroffenen trauen sich mehr zu. Das ist erst einmal ein angenehmes Gefühl. Aber wenn die Vernunft blockiert ist, machen sie auch schneller Sachen, die sie später bereuen.

Unter Alkoholeinfluss verändert sich manchmal die Persönlichkeit so stark, dass man selbst und auch die Umgebung Schwierigkeiten bekommen kann. Nüchtern kann man sein Verhalten kontrollieren.

Rauschtrinken – also exzessives Trinken – ist besonders riskant. Für männliche Jugendliche heißt das, fünf (und mehr) Gläser Alkohol hintereinander, für weibliche Jugendliche vier (und mehr) Gläser. Übermäßiger Alkoholkonsum kann zu einer lebensgefährlichen Vergiftung führen.

## Zum Weiterdenken

1. Analysiert Alkoholwerbung in den Medien: Was wird versprochen? Welche Emotionen und welches Lebensgefühl werden gezeigt? Findet ihr das realistisch? Begründet eure Einschätzungen.
2. Tauscht euch in Gruppen schriftlich über eure Erlebnisse aus: Habt ihr schon mal eine Freundschaft oder Beziehung durch Alkohol riskiert oder das bei jemand anderem erlebt?
3. Diskutiert über Vor- und Nachteile, die entstehen, wenn Alkoholkonsum enthemmt. Was kann passieren? Wie können positiv empfundene Wirkungen auch anders erzielt werden?