SUCHT | SCHWEIZ

Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe
mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung

Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive

„Warum konsumiert jemand Alkohol?“ Diese Frage ist schon in früheren Heften der vorliegenden Reihe besprochen worden. Der Stellenwert des Alkohols in unserer Gesellschaft (Heft 1), die Suche nach Entgrenzung (Heft 4), der Einfluss der Werbung resp. der Wunsch, einem bestimmten Image zu entsprechen (Heft 5) – das alles sind Faktoren, die zum Alkoholkonsum beitragen können. Dies zeigt bereits, dass die Thematik so vielschichtig ist, dass es keine kurze, einfache Antwort auf die eingangs gestellte Frage gibt.

Alkoholkonsum wird von verschiedensten Faktoren beeinflusst. Die Gründe für einen Konsum liegen nicht nur in der Person selbst. Auch der Alkohol selbst und das Umfeld, zum Beispiel der Stellenwert des Alkohols in unserer Gesellschaft oder strukturelle Bedingungen wie etwa Gesetzesgrundlagen, haben einen Einfluss.

Wer weiss, welche Gründe zu einem Alkoholkonsum beitragen, und wer sich bewusst wird, dass Konsumentscheidungen auch mit den individuellen Erwartungen an Alkohol zusammenhängen, hat bessere Chancen, seine Entscheidung zum Konsum kritisch zu hinterfragen. Es ist zudem wichtig zu vermitteln, dass verschiedene Konsummotive unterschiedliche Risiken bergen, weil sie zu mehr oder weniger Alkoholkonsum führen können.

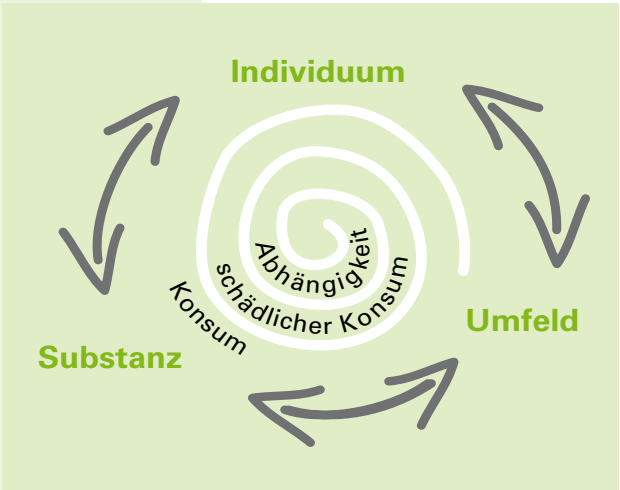
Inhalt dieses Lehrmittels:
Der erste Teil des Hefts (Seiten 2 bis 5) bietet Lehrpersonen Grundlagenwissen, auf dessen Basis sie den Jugendlichen Angebote zur Auseinandersetzung machen können.

Der zweite Teil des Hefts (Seiten 6 und 7) bringt Vorschläge für Unterrichtseinheiten, die Jugendlichen eine Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglichen. In der Diskussion mit den Jugendlichen ist wichtig, dass sie dazu motiviert werden, sich kritisch mit Konsumgründen und insbesondere mit individuellen Konsumentscheidungen zu befassen, und einen Bezug zwischen Motiven und Konsumformen herzustellen.

Was beeinflusst den Alkoholkonsum?

Was bedeutet „Alkoholkonsum“?
Konsum ist nicht gleich Konsum: “Konsumieren“ kann „Probieren“ meinen, es kann bedeuten, dass jemand regelmässig, aber ohne Probleme konsumiert, es kann aber auch bedeuten, dass jemand punktuell oder chronisch risikohaft konsumiert oder gar abhängig ist. Die Ursachen/Gründe für diese Konsumformen sind unterschiedlich, aber alle hängen jeweils mit Bedingungen im Individuum, im Umfeld und der Substanz zusammen.

Ob jemand massvoll Alkohol konsumiert, in schädlicher Weise konsumiert oder gar abhängig wird, steht in Zusammenhang mit Merkmalen der Person, des Umfelds und der Substanz. Diese Merkmale beeinflussen einander auch gegenseitig. So kann zum Beispiel die Wirkung des Alkohols durch den Gesundheitszustand oder genetische Bedingungen beeinflusst werden. Das, was jemand an Alkoholwirkungen erlebt, kann dann wiederum den Konsum beeinflussen. Oder: Das soziale Umfeld beeinflusst die Einstellungen eines Menschen in vielfältiger Weise, auch die Einstellung zum Alkoholkonsum.



Es folgen einige Beispiele für Merkmale der Person, des Umfelds und der Substanz, die einen Einfluss auf den Konsum haben können:

- **Individuum:** Informationsstand, Gesundheit, Bedürfnisse, Wünsche, Persönlichkeit, Einstellungen, genetische Disposition, Lebenserfahrungen etc. können den Konsum beeinflussen. Zum Beispiel schützen ein gutes Selbstwertgefühl, tiefe Risikobereitschaft oder die Fähigkeit Probleme aktiv anzugehen davor, Alkohol auf problematische Weise zu konsumieren. Fehlendes Wissen um Risiken, wenig Konfliktfähigkeit, ein ausgeprägtes Bedürfnis nach intensiven Erlebnissen („sensation seeking“) sind Beispiele für Risiken, Alkohol auf problematische Weise zu gebrauchen.
  Auch Motive gehören hierher: Wenn jemand die Erwartung hat, dass er/sie sich mit Alkohol besser, bzw. weniger schlecht fühlt, kann das ein Motiv sein, Alkohol trinken zu wollen. (Diese Erwartung hängt wiederum zusammen zum Beispiel mit Erfahrungen, die man schon gemacht hat, mit dem Informationsstand, mit dem, was man bei anderen beobachtet etc.)
- **Substanz:** Wirkung von Alkohol, Erhältlichkeit (Art des Zugangs, Preis), Geschmack, Dauer und Intensität der Einnahme etc. können den Konsum beeinflussen. Beispiele: Je günstiger und leichter zugänglich Alkohol ist, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass jemand konsumiert. Oder: Alkohol ist eine Substanz, die eine starke Abhängigkeit hervorrufen kann. Je mehr Alkohol jemand konsumiert, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, abhängig zu werden, d.h. die Kontrolle über den Konsum zu verlieren.
- **Umfeld:** Die Gesellschaft (Werte, Kultur etc.), die familiäre und berufliche Situation etc. können einen Einfluss haben. Zum Beispiel senken das Vorhandensein von Bezugspersonen, die warmherzig sind und klare Grenzen setzen, sowie ein gutes Klima in der Schule und am Arbeitsplatz das Risiko für einen problematischen Konsum. Wenige oder schlechte Entwicklungsperspektiven und fehlende vertrauensvolle Freundschaftsbeziehungen sind Beispiele von Faktoren, die das Risiko für einen problematischen Konsum erhöhen können.

Konsummotive

Das vorherige Kapitel hat gezeigt: Es gibt viele Gründe, warum Alkohol konsumiert wird. Die individuellen Motive gehören dazu. Einige wichtige Konsummotive von Jugendlichen werden hier etwas genauer ausgeführt.

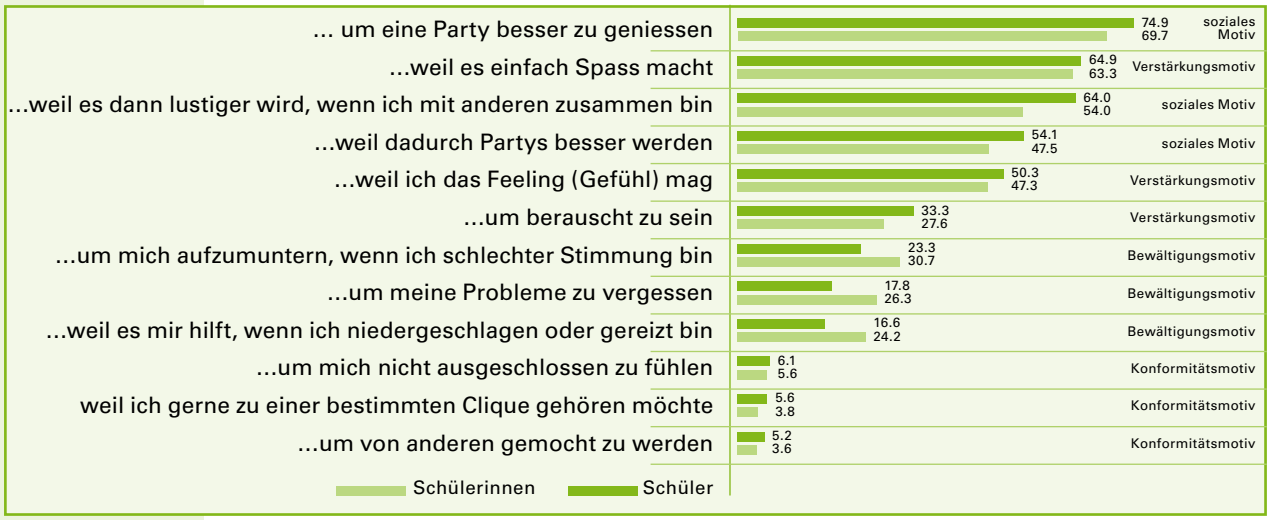
Ziel der Forschung zu Trinkmotiven ist, Motive zu beschreiben, welche einem Konsum zugrunde liegen. Man nimmt an, dass Menschen Alkohol trinken, um bestimmte Effekte zu erzielen. Trinkmotive werden heute oft nach zwei Dimensionen geordnet: nach der Wertigkeit (positiv oder negativ) und der Quelle (personenintern oder -extern) der erhoffen Effekte. Positive Wertigkeit bedeutet, dass es um die Steigerung neutraler oder bereits positiver emotionaler Zustände geht. Negative Wertigkeit bedeutet, dass es um die Linderung oder Vermeidung negativer Gefühle geht. Es gibt also vier verschiedene Gruppen von Trinkmotiven, wenn man diese beiden Kriterien miteinander kombiniert (vgl. Tabelle).

	positive Wertigkeit	negative Wertigkeit
innerhalb der Person	**Verstärkungsmotive** Sie hängen mit Bedingungen in der Person zusammen und sollen positive Gefühle bringen. Beispiele: Ich habe Alkohol getrunken ... weil ich das Feeling (Gefühl) mag. ... um berauscht zu sein. ... weil es mir einfach Spass macht. etc.	**Bewältigungsmotive** Sie hängen mit personeninternen Bedingungen zusammen und sollen negative Gefühle mildern. Beispiele: Ich habe Alkohol getrunken ... weil es mir hilft, wenn ich niedergeschlagen oder gereizt bin. ... um mich aufzumuntern, wenn ich in schlechter Stimmung bin. ... um meine Probleme zu vergessen. etc.
ausserhalb der Person	**soziale Motive** Sie hängen mit der Situation zusammen und sollen ebenfalls positive Gefühle bringen, zum Beispiel trinken, um mit Freunden zu feiern. Beispiele: Ich habe Alkohol getrunken ... um eine Party besser zu geniessen. ... weil es dann lustiger ist, wenn ich mit anderen zusammen bin. ... weil dadurch Partys besser werden. etc.	**Konformitätsmotive** Sie hängen mit externen Bedingungen zusammen und sollen negative Gefühle vermeiden, zum Beispiel trinken, um nicht von einer bestimmten sozialen Bezugsgruppe abgelehnt zu werden. Beispiele: Ich habe Alkohol getrunken ... weil ich gerne zu einer bestimmten Clique gehören möchte. ... um von anderen gemocht zu werden. ... um mich nicht ausgeschlossen zu fühlen. etc.

Konsummotive bei Jugendlichen

Eine Studie zum Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz (HBSC, SFA, 2006) zeigt, dass bei 15-jährigen Alkoholkonsumierenden vor allem **soziale Motive und Verstärkungsmotive** wichtig sind (vgl. Abbildung). Mehr als die Hälfte der 15-Jährigen gab an, getrunken zu haben, um eine Party besser zu geniessen, weil es einfach Spass macht oder weil es dann lustiger wird, wenn sie mit anderen zusammen sind. **Bewältigungsmotive** werden dagegen weniger häufig genannt, wobei immerhin etwa 25% angeben, Alkohol (auch) zu trinken, um sich aufzumuntern, um Probleme zu vergessen oder weil er hilft, wenn sie niedergeschlagen oder gereizt sind. Selten genannt werden **Konformitätsmotive.** Nur etwa eine/-r von 20 befragten Alkohol trinkenden 15-Jährigen gibt an, getrunken zu haben, um zu einer bestimmten Clique zu gehören, um sich nicht ausgeschlossen zu fühlen oder um von anderen gemocht zu werden.
Eine Person kann jedoch selten klar einer bestimmten Motivgruppe zugeordnet werden. Sie hat in der Regel eine ganze Reihe von Motiven, Alkohol zu konsumieren. Welche Motive beim Konsum eine Rolle spielen, hängt auch von der Situation ab. Und: Je mehr unterschiedliche Motive genannt werden desto höher ist der Alkoholkonsum.
Geschlechtsspezifische Unterschiede: Soziale Motive kommen häufiger bei Schülern als bei Schülerinnen vor, Bewältigungsmotive häufiger bei Schülerinnen als bei Schülern.
Es gibt weitere Unterschiede zwischen den Geschlechtern, wenn es um Gründe für einen Konsum geht: Befragungen haben gezeigt, dass Mädchen das Alkoholtrinken auch als Zeichen von Gleichberechtigung sehen können und dass bei Jungen mehr als bei Mädchen die Meinung herrscht, dass Alkoholtrinken „cool macht" und dass als stark gilt, wer viel Alkohol verträgt.

Gründe, Alkohol zu trinken bei 15-Jährigen (Zustimmung in Prozent) nach Geschlecht (HBSC, SFA, 2006)



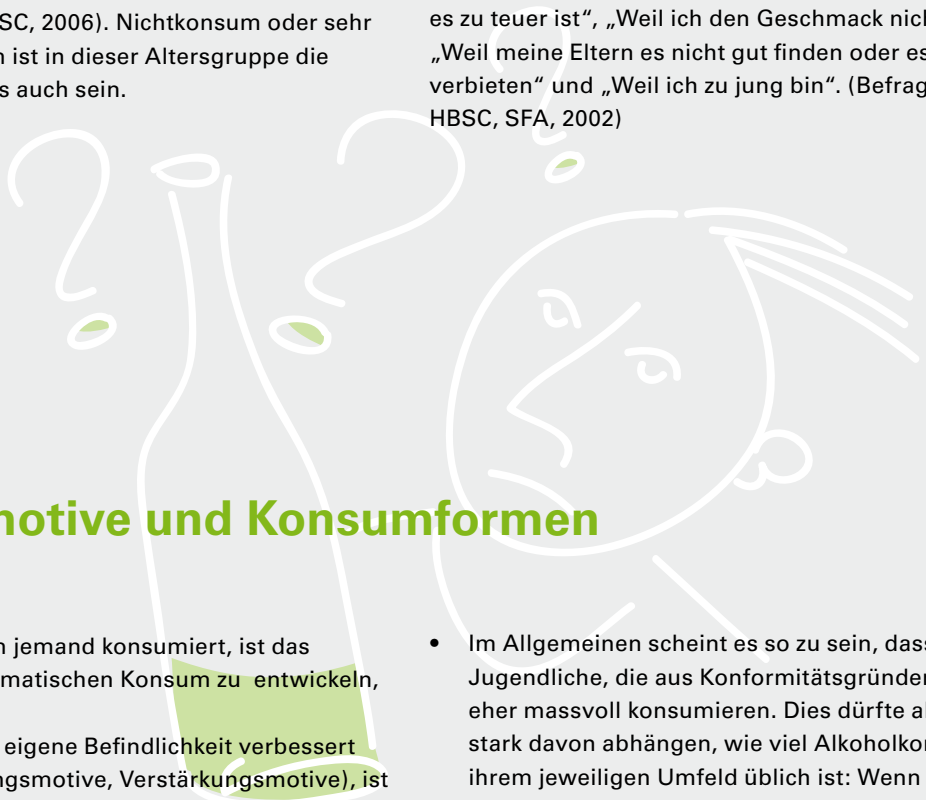
Für das Jugendalter typische Konsumgründe und -motive

Es gibt Konsumgründe und Konsummotive, die für Jugendliche und Erwachsene eine Rolle spielen (z.B. Feiern wollen, Entspannung suchen). Es gibt aber auch adoleszenztypische Bedingungen, die insbesondere mit der Entwicklungsstufe und den Entwicklungsaufgaben zusammenhängen. Verschiedene Zusammenhänge sind beschrieben worden, so insbesondere: Der Konsum von Alkohol oder anderen Drogen kann zum Beispiel Erwachsensein demonstrieren, aber auch Nonkonformismus. Oder er kann eine Art Notreaktion auf Stress sein, der durch die anstehenden Entwicklungsaufgaben entsteht. Sich – in moderater Form – risikohaft zu verhalten, kann auch dazu beitragen, Entwicklungsaufgaben zu bewältigen und seine Kompetenzen zu erweitern. Manche Autoren sehen es als eine Entwicklungsaufgabe, den Umgang mit Alkohol zu erlernen.

Motive von Jugendlichen keinen Alkohol zu konsumieren

Bis zum Alter von 16 Jahren darf an Jugendliche kein Alkohol verkauft oder ausgeschenkt werden. Vier von fünf 15-Jährigen trinken keinen oder weniger als einmal in der Woche Alkohol (Zahlen der Schüler/-innenbefragung HBSC, 2006). Nichtkonsum oder sehr punktueller Konsum ist in dieser Altersgruppe die „Norm" und soll das auch sein.

Von den Gründen, die Jugendliche nennen, keinen Alkohol zu trinken wird am häufigsten genannt: „Weil es schlecht für die Gesundheit ist." Weitere Argumente sind: „Weil ich nicht betrunken sein möchte", „Weil es zu teuer ist", „Weil ich den Geschmack nicht mag", „Weil meine Eltern es nicht gut finden oder es mir verbieten" und „Weil ich zu jung bin". (Befragung HBSC, SFA, 2002)



Konsummotive und Konsumformen

Je nachdem, warum jemand konsumiert, ist das Risiko, einen problematischen Konsum zu entwickeln, unterschiedlich.
Soll mit Alkohol die eigene Befindlichkeit verbessert werden (Bewältigungsmotive, Verstärkungsmotive), ist das Risiko für hohen Konsum grösser als bei sozialen Motiven oder Konformitätsmotiven.

- Bei Bewältigungsmotiven, also dann, wenn es darum geht, sich von schlechten Gefühlen zu befreien oder zu entlasten, wird eher stärker konsumiert.
- Auch bei Verstärkungsmotiven gibt es ein erhöhtes Risiko für höheren Konsum. Dies gilt insbesondere beim Ziel, sich zu betrinken/berauschen.
  Dies geschieht oft in einem sozialen Kontext, insbesondere an Partys. Sich alleine zu berauschen kommt bei Jugendlichen selten vor.
- Im Allgemeinen scheint es so zu sein, dass Jugendliche, die aus Konformitätsgründen trinken, eher massvoll konsumieren. Dies dürfte allerdings stark davon abhängen, wie viel Alkoholkonsum in ihrem jeweiligen Umfeld üblich ist: Wenn „konform sein" bedeutet, gleich viel zu trinken wie die anderen, kann es auch sein, dass sehr viel getrunken wird.

Folgende Tabelle kann auf eine weitere Weise verdeutlichen, in welcher Form Konsummotive und Konsumformen zusammenhängen. Eine solche Abbildung ist sicher nicht erschöpfend und beschreibt Tendenzen. (Zum Beispiel kann ein Motiv, das zu einem Rauschkonsum beiträgt, auch bei einem chronisch hohen Konsum eine Rolle spielen.)

Konsumform	Beispiele für wahrscheinliche Konsummotive
Probieren	Neugier, Zugehörigkeit
Genusskonsum	Geschmackliches Erlebnis, besondere Situation begehen, Zugehörigkeit
Rauschtrinken	Feeling des Rausches gern haben, berauscht sein wollen, sich enthemmen, abschalten wollen, Probleme vergessen wollen
Chronisch hoher Konsum	Mittel um Probleme zu vergessen, zum Abschalten, zur Stressbewältigung
Abhängigkeit	Zwang zum Konsum, keine wirkliche Entscheidungsfreiheit mehr

Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung

1. Assoziationen zu Konsum und Nichtkonsum

Empfehlung: Führen Sie diese Übung mit Mädchen und Jungen getrennt durch. Die Schülerinnen und Schüler suchen sowohl nach Gründen und Motiven, Alkohol zu konsumieren, wie nach Gründen und Motiven, keinen Alkohol zu konsumieren. In Kleingruppen schreiben die Jugendlichen in die Mitte eines grossen Blattes die Frage „Warum trinkt man Alkohol?“, auf ein anderes Blatt die Frage „Welche Gründe gibt es, keinen Alkohol zu konsumieren?“. Darum herum entwickeln sie dann, was ihnen dazu einfällt, indem sie ihre Assoziationen dazu schreiben.
In der Klasse wird anschliessend anhand der Ergebnisse besprochen, welche Konsumgelegenheiten und Konsumgründe es gibt. Am besten werden die Ergebnisse an der Wandtafel zusammengefasst und anschliessend besprochen:

Zur Frage “Warum trinkt man Alkohol“?
- Welches sind die Gründe, die am meisten genannt werden? Warum werden diese häufig genannt?
- Welche Situationen werden genannt?
- Wo ist ein Alkoholkonsum genussvoll? (Gründe/Motive besprechen)
- Wann ist ein Alkoholkonsum problematisch? (Gründe/Motive besprechen)
- Welche Gründe/Motive bergen grössere Risiken? Warum?

Bei der Frage „Welche Gründe gibt es, keinen Alkohol zu trinken?“
- Welche Gründe gibt es, generell keinen Alkohol zu trinken?
- Wird das Alter als ein Kriterium genannt?
- In welchen Situationen gibt es zusätzliche Gründe, auf Alkohol zu verzichten?

Wenn die Klasse die Aufgabe getrennt nach Geschlecht bearbeitet hat, werden die Ergebnisse auch bezüglich möglicher Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen besprochen: Gibt es Unterschiede? Wenn ja: Wie kommentieren Mädchen diese Unterschiede? Was sagen die Jungen dazu?

Ziele

- Sich bewusst machen, dass hinter einem Konsum resp. Nichtkonsum Gründe und Motive stecken und dass diese sehr unterschiedlich sein können.
- Sich bewusst werden, dass Situationen einen bedeutenden Einfluss darauf haben, ob Alkohol konsumiert wird oder nicht.
- Zusammenhänge zwischen Konsumgründen/-motiven und Risiken, die damit zusammenhängen, herstellen.
- Geschlechtsspezfische Auseinandersetzung

2. Eine Palette an Konsumgründen

Die Schülerinnen und Schüler sollen das Arbeitsblatt „Warum konsumiert man eigentlich Alkohol?“ in Kleingruppen oder individuell durchlesen und die darauf stehenden zwei Aufgaben bearbeiten.

Anschliessend werden die Ergebnisse im Plenum besprochen: Machen Sie eine Liste der Gründe, die die Jugendlichen für „ok“ halten, und der Gründe, die sie eher problematisch finden. Die Jugendlichen sollen sich dazu im Plenum überlegen: Welche Gründe/Motive sind riskanter, welche weniger riskant in Zusammenhang mit einem Alkoholkonsum? Warum könnte es Gründe geben, die dazu führen, dass jemand mehr trinkt, und Gründe, bei denen das Risiko kleiner ist, zu viel zu trinken? Was bedeuten diese Unterschiede? Was ist Genusskonsum? Was ist Entlastungskonsum?

Ziele

- Sich bewusst machen, dass Motive hinter einem Konsum stecken und dass diese Motive sehr unterschiedlich sein können.
- Zusammenhänge zwischen Konsumgründen/-motiven und Risiken, die damit zusammenhängen, herstellen.

Arbeitsblatt

Warum konsumiert man eigentlich Alkohol?

Im Internet tauschen sich Menschen über die unterschiedlichsten Fragen aus, so auch darüber, warum man eigentlich Alkohol trinkt. Folgende Statements stammen aus dem Web, vor allem aus verschiedenen Foren.

1. **Unterstreicht zuerst die Worte, welche die Gründe nennen, warum Alkohol konsumiert wird.**
2. **Markiert dann diejenigen Gründe, die ihr „ok" findet mit einer Farbe und diejenigen Gründe, die ihr für problematisch haltet, mit einer anderen Farbe.**

- „Es gibt viele Gründe, warum Menschen Alkohol trinken. Ich selbst habe lange Zeit getrunken, um die Wirkung zu spüren und um mich anders zu fühlen.
  Alkohol war eine kurzfristige Lösung für meine Probleme, und meistens hat er zu noch mehr Problemen geführt." (Randy G)
- "Menschen trinken aus unterschiedlichsten Gründen Alkohol, aber meistens einfach um eine gute Zeit zu verbringen... Alkohol vermindert Hemmungen und baut Blockaden ab. Das kann man als etwas Gutes oder als etwas Schlechtes ansehen. Es kann dich zum Mittelpunkt einer Party machen, es kann dich aber auch sehr verletzlich machen. Manche Menschen trinken um zu fliehen. Manche trinken um ihre Probleme und ihre Ängste zu vergessen. Manche Erwachsene trinken auch einfach ein Glas Wein pro Tag. Man sagt, das sei gut für die Gesundheit ..." (DeepBreath)
- „1. Manche Menschen glauben, Alkohol zu brauchen, um Spass zu haben. Alkohol gibt ihnen Selbstvertrauen etc.
  2. Um Dinge zu vergessen, um Schmerz auszuschalten.
  3. Wegen dem Druck von anderen, zum Beispiel wenn jemand das Gefühl hat, dass alle anderen trinken.
  4. Weil sie nicht wissen, dass sie sich damit schaden können." (Saoirse)
- "Ich selbst trinke aus verschiedenen Gründen gerne Alkohol. Weil es eine Tradition ist, wegen des Geschmacks, des Rituals, der Zusammengehörigkeit mit Kollegen, und ich kann auch nicht leugnen, dass ich gerne trinke, weil Alkohol die Stimmung hebt." (Damon A.)
- "Um Probleme zu vergessen, um sich besser zu fühlen, weil alle anderen es auch tun, weil man denkt, es sei etwas Tolles, weil es Spass macht, um nach der Arbeit abzuschalten, um dem Alkohol die Schuld geben zu können." (Jennifer)
- „Weil es ihn gibt." (delta)
- „Meistens aus sozialen Gründen (Freunde, „Dates" etc.). Aber manche sind abhängig und trinken, weil sie nur so durch den Tag kommen." (Jackie)
- „Alkohol enthemmt. Wenn eine Gruppe Menschen zusammenkommt, die Alkohol trinken, reisst er soziale Barrieren nieder. Massvoll getrunken hilft Alkohol zu entspannen." (Colin – why?)
- "Es gibt viele Gründe zu trinken... Manchmal hilft er, dass du Erfolg mit Mädchen hast (obwohl ich persönlich das nicht empfehle)." (JAM)

Weitere Materialien und Informationen zum Thema Alkohol

In der gleichen Reihe erhältlich:

- Heft 1: Alkohol in unserer Gesellschaft – früher und heute
- Heft 2: Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau
- Heft 3: Alkohol im Strassenverkehr – Risiken erkennen und Verhalten anpassen
- Heft 4: Alkohol und Rausch – zwischen Risiken und dem Wunsch nach Entgrenzung
- Heft 5: Alkohol und Werbung: Vom Anreiz zum Konsum

Alle diese Hefte können als PDF heruntergeladen werden: www.suchtschweiz.ch, Rubrik: Info-Materialien

- **www.suchtschweiz.ch/alkoholimkoerper**
  Das Online-Lernsystem «Alkohol im Körper» veranschaulicht, wie Alkohol auf Gehirn und Organe wirkt. Didaktische Umsetzungsvorschläge regen zu vertieften Auseinandersetzungen an.

Weitere kostenlose Materialien:

- Im Fokus «Alkohol» für Erwachsene.
- Im Fokus «Alkohol im Strassenverkehr» für Erwachsene.
- Broschüre «Alkohol und Gesundheit» für Erwachsene.
- Flyer «Alkohol» für Jugendliche.

Diese und weitere Unterlagen und Hilfsmittel können als PDF heruntergeladen oder bestellt werden: Telefon 021 321 29 35, buchhandlung@suchtschweiz.ch, www.suchtschweiz.ch, Versandkosten werden verrechnet.

Interessante Webseiten:

www.feelok.ch:	multithematisches Internetprogramm zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und Lehrpersonen
www.tschau.ch:	Informationen und Frage-Antwort-Dienst für Jugendliche
www.suchtschweiz.ch:	Informationen zu Alkohol und anderen Drogen

Ausgabe 2011

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel: 021 321 29 11
Fax: 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch

bildung+ gesundheit
Netzwerk Schweiz