

Gute Stimmung auch ohne Alkohol

TAUBERBISCHOFSHHEIM. Die Zahlen sind alarmierend. Mehr als 23 000 unter 20-Jährige wurden zuletzt mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt. So viele wie nie zuvor. Grund genug, für die Neuntklässler des Matthias-Grünewald-Gymnasiums einen Aktionstag zum Thema „Suchtprävention - Alkohol“ zu veranstalten.

„Wir wollten nicht nur aufklären, sondern Möglichkeiten erfahrbar machen, wie die Jugendlichen Stresssituationen bewältigen, beziehungsweise wie sie ihre Lebensenergien sinnvoll und selbstverantwortlich einsetzen können“, erklärten die beiden Suchtpräventionslehrerinnen Jutta Banzer und Hertha Beierstettel das Anliegen der Veranstaltung. Ziel war es, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, Verantwortung für sich zu übernehmen. Informative Fachvorträge bildeten die Grundlage.

Dr. Martin Murach vom Gesundheitsamt erläuterte die medizinischen Zusammenhänge der Alkoholsucht. Diplom-Sozialpädagoge Gerhard Heine vom Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg stellte seine Ausführungen unter das Motto „Sucht kommt von suchen“. Er sprach sich dafür aus, verantwortungsvoll mit Freiräumen umzugehen.

Zwei Mitglieder der „Anonymen Alkoholiker“ berichteten von ihren Erfahrungen und ermöglichten so den Schülern einen Einblick in das Leben mit der Sucht. Verschiedene Workshops zeigten kreative Alternativen zum Alkohol auf. Unter Anleitung von Ernährungsberaterin Agathe Stolzenberger-Michelbach mixten die Schüler zum Beispiel alkoholfreie Getränke. „Partyspaß und



Unter dem Motto „Partyspaß und gute Stimmung gibt's auch ohne Alkohol“ mixten Schülerinnen und Schüler alkoholfreie Cocktails.

BILD: FEUERSTEIN

gute Stimmung gibt's auch ohne Alkohol“, lautete die Erkenntnis.

Eine ähnliche Botschaft vermittelte das Improvisationstheater mit Spielleiterin Claudia John. „Wer sich traut, auf der Bühne zu stehen, braucht keinen Alkohol, um mutig zu sein“, meinte Philipp Schreiner. Dem Schul- und Prüfungsstress zeigte Entspannungstherapeutin Stephanie Jablonski die rote Karte. Bei ihr lernten die Schüler, mit Techniken wie autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung

Stress zu bewältigen. „So lässt sich blitzschnell Energie und Kraft tanken“, berichtete Melina Graner.

Vor die Alternative „bunt oder grau“ stellte Kunsterzieher Gunter Schmidt die Teilnehmer seines Workshops. Die Bilder, die dabei entstanden, drückten seelische Befindlichkeiten aus und machten positive Lebensenergie sichtbar.

Alkohol spielt auch in der Musik eine Rolle. Mit Englischlehrer Manfred Schreck und Stephen Julka analysierten die Schüler Lieder, die sich

kritisch zu diesem Thema äußern, und entwickelten Lösungssätze. Im Vorfeld hatte Gerhard Heine einen Vortrag zum Thema „Freiraum lassen - Grenzen setzen“ gehalten. „Ressourcenorientierte Prävention ist nicht nur auf bestimmte Problembereiche ausgerichtet“, betonte er.

Sie vermittelte Kompetenzen, die in verschiedenen Lebensbereichen wichtig für eine erfolgreiche Bewältigung von Anforderungen des täglichen Lebens sind.

feu