

II. Genuss & Sucht

Sich seiner Genüsse bewusst werden, das ist eines der Ziele in diesem Kapitel. Was heisst geniessen überhaupt?

Wann hört Genuss auf und wann beginnt die Sucht? Diese Stufen werden wir gemeinsam erarbeiten. Zudem werden Sie mit dem erarbeiteten Wissen zu diesem Thema Alltagssituationen bewerten.



In Sprache und Kommunikation folgt eine Vertiefung zum Thema Grafiken.

Lernziele

- Sie können den Begriff Genuss in eigenen Worten erklären und in einem Selbstversuch erfahren.
- Sie können die Begriffe Genuss & Sucht mit Hilfe von Stichworten präzise unterscheiden.



2.1 Genuss: ein Selbstversuch



Zutaten:

- ein Stück Schokolade
- entspannte Musik
- etwas Zeit

Haben Sie die gegessene Schokolade genossen? Warum ja / warum nicht?

→ Teilen Sie Ihr Resultate der Klasse mit!

Was geniessen Sie in ihrem Alltag?

-
-
-
-

Ihre Eltern?

-
-
-
-

Ihre Grosseltern?

-
-
-
-

Ihre jüngeren / älteren Geschwister?

-
-
-
-

Tauschen Sie die Ergebnisse mit ihrem Partner aus und suchen Sie nach verschiedenen Definitionen des „Genusses“ in den verschiedenen Altersgruppen!

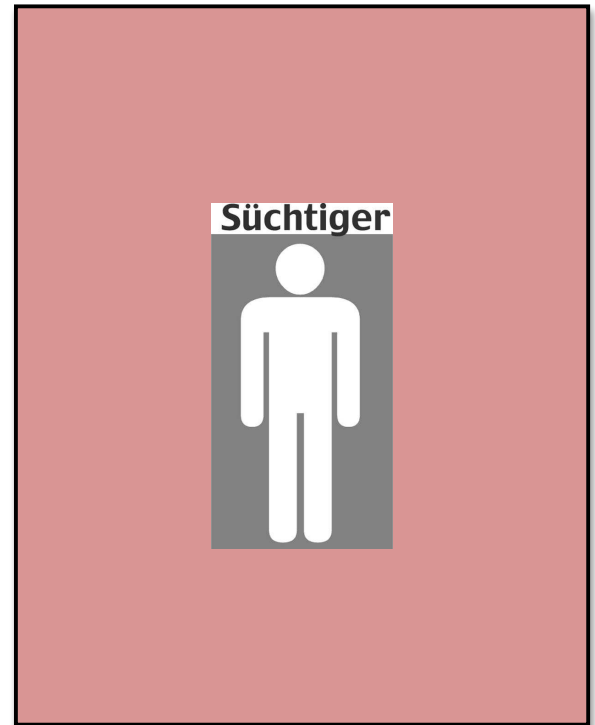
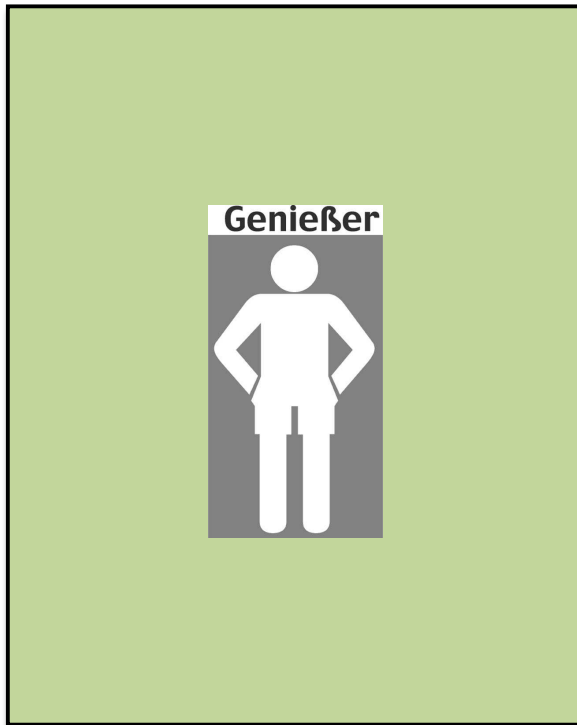
Warum geniessen Ihre Eltern etwas anderes als Sie? Warum genießt ihr nicht dieselben Sachen? Was ist für Sie Genuss und was für ihre Eltern / Grosseltern / Geschwister?

Was passiert, wenn wir geniessen? Warum geniessen wir so gerne?



2.2 Genuss & Sucht

1. Sammeln Sie in der Klasse Begriffe, welche Sie mit **Sucht** und **Genuss** in Verbindung bringen. Ergänzen Sie im Anschluss die untere Grafik mit den gefundenen Begriffen!



2. Was ist für Sie der Hauptunterschied zwischen Genuss und Sucht?

2.3 vom Genuss zur Sucht

Sucht ist eine Krankheit, welche sich auf den Körper und die Psyche auswirkt. Sie entsteht nicht einfach von heute auf morgen. Wie schnell jemand abhängig wird, ist schwer zu definieren. Jeder Körper reagiert anders, und die Drogen machen unterschiedlich schnell abhängig.

Genuss

Essen, trinken, im Internet surfen oder PC-Games spielen. Genuss hat viele Gesichter und bedeutet **Spass an etwas zu haben**. Mangels klarer Abgrenzung kann Genuss aber schnell zur Sucht werden. Deshalb ist es **wichtig, dass man bewusst und massvoll konsumiert**. Wenn man zum Beispiel ab und zu ein Bier mit Freunden trinkt, ist das noch nicht problematisch, aber regelmässig mehr zu trinken als man verträgt, ist dagegen problematisch.

Missbrauch

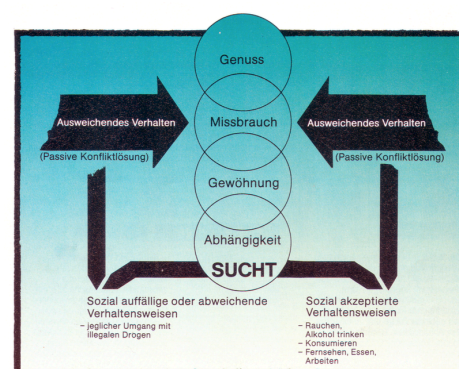
Es gibt Situationen im Leben, in denen viele von uns **so gestresst oder wütend sind, dass man Gefühle betäuben und so schnell wie möglich zur Ruhe kommen möchte**. In solchen Momenten ist die Versuchung gross, an einem Joint zu ziehen oder sich zu betrinken, um den Problemen auszuweichen, Frust abzubauen oder sich einfach abzulenken. Wenn diese Gründe die Motivation für den Konsum von Drogen, Alkohol, Medikamente u.a. sind, dann spricht man von Missbrauch.

Gewöhnung

Wenn man den Missbrauch nicht mehr kontrollieren kann und das **Suchtmittel automatisch ohne zu überlegen konsumiert bzw. das Verhalten automatisch ohne zu überlegen zeigt**, hat man sich bereits an das Suchtmittel bzw. das Verhalten gewöhnt. Dieses Gewohnheitsverhalten zeigt sich beispielsweise dadurch, wenn schon nach einigen Tagen die Zigarettenpackungen oder Bierflaschen immer schneller leer werden oder grosse Mengen an Nahrungsmitteln automatisch verschlungen werden.

Sucht

Gewohnheiten können sich schleichend zu einer Abhängigkeit entwickeln. **Plötzlich dreht sich alles nur noch um das Suchtmittel/ Suchtverhalten und die Notwendigkeit dieses Verlangens so schnell wie möglich zu stillen**. Folgt man diesem zwanghaften Bedürfnis nicht, treten psychische und oft auch körperliche Entzugserscheinungen auf.



Aufgabe

1. Entscheide Sie sich: Handelt es sich bei folgenden Aussagen um Menschen, die **süchtig** sind oder **nicht**? Markiere Sie sie mit unterschiedlichen Farben und diskutiere Sie allenfalls mit ihrem Pultnachbarn darüber.

- Ich rauche gerne am Wochenende, aber sonst lasse ich die Finger davon
- Ich liebe Schokolade über alles. Ich komme kein Tag ohne sie aus...
- Mit meinem Mann trinke ich am Abend jeweils gerne etwas Wein zum Essen.
- Hanf lässt mich den strengen Alltag vergessen- das war ja bereits bei Urvölkern bekannt.
- Am Abend schaue ich gerne die Tagesschau. Ich muss einfach wissen, wie es um das Weltgeschehen steht.
- Damit ich schlafen gehen kann, nehme ich immer zwei Schlaftabletten. Schliesslich muss ich am nächsten Morgen bei der Arbeit ausgeruht sein, um wieder loslegen zu können.
- Am Wochenende lasse ich's immer richtig krachen. Da kommt es schon mal vor, dass ich 2 Abende nacheinander total mit Alkohol zugeführt bin.
- Ich trinke täglich meine 5 Tassen Kaffee. Ansonsten würde ich wohl etwas müde werden.
- Wenn ich shoppen gehe, kann ich unmöglich mit leeren Händen nach Hause gehen- ich muss einfach irgendetwas kaufen.
- Ich rufe meine Mails mindestens einmal pro Tag ab.
- Mein Handy ist mein ständiger Begleiter. Wenn ich eine SMS bekomme, antworte ich sofort.
- Ich muss einfach immer einen Kaugummi im Mund haben-ich möchte wirklich keinen Mundgeruch, das wäre ja peinlich.
- Ständig muss ich Essen in mich reinstopfen.



2.4 Grafiken – 2. Teil

Bereits im Kapitel 1.4 haben Sie sich mit den Grafiken auseinandergesetzt. Wir wollen dieses Thema nun vertiefen und uns erneut den Kuchen und Balken widmen. In diesem Kapitel wollen wir uns mit dem Lesen und Deuten von Grafiken auseinandersetzen.

Aufgabe

1. Nehmen Sie das Lehrmittel Deutsch im ABU hervor und lösen Sie auf der Seite 62- 64 die Aufgaben 2 bis 4.