

# Genuss und Konsum

Informationen für Lehrpersonen



1/5

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS führen ein Experiment durch, welches ihnen einerseits einen genussvollen Konsum und andererseits einen „risikoreichen“ Konsum simuliert. Die SuS tragen Merkmale der vier Konsumformen (Genusskonsum, Risikokonsum, Gewohnheitskonsum und Abhängigkeitskonsum) zusammen.
<b>Ziel</b>	Die SuS können verschiedene Konsumformen voneinander unterscheiden und kennen Merkmale der jeweiligen Konsumform.
<b>Material</b>	<p><b>Für Experiment 1:</b> viele verschiedenfarbige, essbare Süssigkeiten (Gummibärchen, saure Zungen, Gummischlangen, etc.)</p> <p><b>Für Experiment 2:</b> Plakate und Stifte</p>
<b>Sozialform</b>	Plenum, GA
<b>Zeit</b>	45'

Zusätzliche  
Informationen:

- Quelle der Experimente:  
[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

# Genuss und Konsum

Arbeitsblätter



2/5

## Experiment Genuss oder nicht?

### Ablauf

Jeder einzelne Schüler entscheidet sich für seine Lieblingssüssigkeit und legt sie auf sein Pult. Die Leitperson nimmt sich viel Zeit und Ruhe, um die SuS zum Genuss der Süssigkeit anzuleiten und zu begleiten.

Wichtig: Damit das Experiment funktioniert, müssen sich alle an die Regeln halten!

### 1. Runde (eine Süssigkeit)

Betrachten der Farbe – Betrachten der Form – Betrachten der Oberfläche – Konzentration auf Gummitier – Vorfreude auf Genuss – Berührung mit Finger – Fühlen – Gummitier in die Hand nehmen und daran riechen – Finger abschlecken – Zucker schmecken – Spüren, wie Wasser im Munde zusammenläuft – einziger Wunsch: Gummitier essen – erstes Mal schlecken – Geschmack bewusst spüren im Mund, auf der Zunge, im Rachen, beim Schlucken – ganz langsam und bewusst Gummitier essen – sich dazwischen immer wieder Zeit nehmen zum Betrachten, Schmecken, Riechen – in eigenem Tempo fertig geniessen – Stille im Raum bewahren!

### 2. Runde (eventuell mehrere Süssigkeiten)

Die SuS schliessen die Augen und bekommen je eine Süssigkeit auf die Hand gelegt. Auf Kommando muss die Süssigkeit so schnell wie möglich gegessen werden. Dazu wird geschwatzt, evtl. Radio gehört etc.

### Anschliessende Diskussion

Unterschiede

Vorlieben

Gedanken

Vielleicht hat die Süssigkeit vom Geschmack her nicht allen entsprochen. Deshalb notieren sich alle zwei Tätigkeiten, die sie so richtig geniessen können und die ihnen gut tun.

### Variante

Dieses Experiment kann auch mit Schokolade oder einem gängigen Süssgetränk durchgeführt werden.

# Genuss und Konsum

Arbeitsblätter



3/5

## **Aufgabe:** unterschiedliche Konsumformen kennenlernen

### **Ablauf**

#### **Einführung**

Die Lehrperson erarbeitet mit den SuS zusammen (es ist wichtig, dass die SuS mitdenken können!) die Unterscheidung von Genusskonsum, Risikokonsum, Gewohnheitskonsum und Abhängigkeitskonsum. Dabei orientiert sich die Lehrperson an den folgenden Fragen:

**Wozu** konsumieren wir? **Wie** konsumieren wir? Was gibt es für Formen des Konsumierens?

#### **Gruppenarbeit**

Die SuS werden in vier „Expertengruppen“ eingeteilt und erhalten den Auftrag, für die ihnen zugewiesene Konsumform (Genuss, Missbrauch, Gewöhnung, Abhängigkeit/Sucht) entsprechende Merkmale und Beispiele zu finden. Die Merkmale werden von jeder Gruppe auf einem Plakat festgehalten.

#### **Fragestellungen**

Folgende Fragen dienen den Gruppen als Hilfestellung:

- Wozu konsumiere ich? Um zur Gruppe zu gehören? Um zu geniessen?
- Was heisst, genussvoll / risikoreich / gewohnheitsmässig / abhängig konsumieren?
- Was unterscheidet deine Konsumform von den anderen?
- Woran erkennt man genussvoll / risikoreich / gewohnheitsmässig / abhängig Konsumierende?
- Was konsumiere bzw. praktiziere ich selbst genussvoll / risikoreich / gewohnheitsmässig / abhängig?

#### **Anschliessende Diskussion**

Die Expertengruppen teilen ihre Erkenntnisse mit einem Kurzinput der Klasse mit und erklären die festgehaltenen Punkte auf dem Plakat. Im Anschluss Diskussion:

- Sind alle mit den Merkmalen einverstanden?
- Gibt es Ergänzungen bzw. weitere Beispiele?
- Gibt es Überschneidungen? Wenn ja, wo?
- Wo stehen wir selbst in unserem Konsum?
- Schätze ich mich anders ein, jetzt, wo ich genauer weiss, was es bedeutet, genussvoll / missbräuchlich / gewohnheitsmässig / abhängig zu konsumieren?

# Genuss und Konsum

Lösung



4/5

## Lösung:

Lösungshilfe

### Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen

Grundsätzlich kann sich jede Verhaltensweise oder jede Art von Konsum automatisieren, damit zum Zwang werden und zur Sucht führen. Dort, wo ein Verhalten zur Sucht wird, entwickelt sich eine Eigendynamik, welche ursprünglich angestrebte Ziele überlagert und keinen Raum mehr lässt, die Vielfalt von Möglichkeiten, mit Bedürfnissen umzugehen, zu nutzen.

### Unterschiede in der Art des Konsums

**Genusskonsum** erfolgt bewusst und ist verbunden mit Wohlbehagen. Geniessen heisst, etwas zu tun, ohne unter Zeitdruck zu stehen, ohne Zwang, etwas, das Spass macht, ein gutes Gefühl gibt und Zeit lässt für verschiedene Sinneswahrnehmungen. Ausserdem erfolgt er massvoll und ohne Beeinträchtigung des Realitätsbezugs (Einschätzung der Situation, Selbst- und Fremdeinschätzung).

**Risikokonsum** ist die Anwendung/der Gebrauch einer Sache, die nicht ihrem Zwecke und ihrer Bestimmung entspricht. Man stopft z.B. eine Tafel Schokolade in sich hinein, obwohl man eigentlich gar keinen Hunger hat. Man kauft sich etwas Neues zum Anziehen aus lauter Frust über eine schlechte Note, man trinkt Alkohol, um zu vergessen, abzuschalten, mutiger zu werden etc. Risikokonsum heisst auch Konsum zu unpassender Gelegenheit, z.B. während der Schwangerschaft, bei der Arbeit, am Steuer etc.

**Gewohnheitskonsum** heisst, dass man etwas tut, ohne dass es sich dabei um einen bewussten Akt handelt. Der Griff beispielsweise zur Zigarette geschieht ganz automatisch, weil gerade Pause ist, man aufs Tram wartet, die Kollegen und Kolleginnen eine rauchen, man sich ärgert, unter Stress steht, unsicher ist, .... Das Zigipäckli leert sich, ohne dass man es merkt. Eine Substanz wird immer wieder konsumiert oder eine Tätigkeit wird immer wieder durchgeführt. Je nach Substanz kann dies nicht nur zu psychischer, sondern auch zu körperlicher Gewöhnung und Abhängigkeit führen.

**Abhängigkeitskonsum / Sucht** ist Verhalten ohne Alternative (nicht anders können).

Der Konsum oder das Verhalten (wie z.B. bei Ess-Brechsucht) spielt sich auf eine zwanghafte Weise ab. Der Konsum bestimmter Substanzen oder eine Verhaltensweise wird immer mehr zum alleinigen Mittel, um den Alltag gestalten zu können.

### Symptome

- körperliche Abhängigkeit (der Körper „braucht“ den Stoff und reagiert mit Entzugserscheinungen)
- seelische oder psychische Abhängigkeit (Der Mensch meint, er könne nicht mehr „ohne“ leben. Man denkt oft schon am Morgen, wenn man erwacht, „daran“)
- Der Stoff (z.B. Droge) wird immer häufiger und in immer grösseren Mengen oder länger als beabsichtigt eingenommen.
- Die Dosis muss gesteigert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen = Toleranzentwicklung (z.B.: Anfangs reicht eine Tablette zum Beruhigen aus. Später braucht man zwei, dann drei, vier etc.)
- Beschaffungsstress (man denkt die ganze Zeit nur noch ans Suchtmittel und daran, wo man es kaufen und konsumieren könnte)

# Genuss und Konsum

Lösung



5/5

- Entzugerscheinungen (Der Körper verlangt nach dem Stoff. Wenn er ihn nicht bekommt, reagiert er z.B. mit Zittern, Erbrechen, Schweissausbrüchen etc.)
- Veränderung der Persönlichkeit (Weil man nur noch an den Stoff denkt, beginnt man alles andere zu vernachlässigen, man beginnt zu verheimlichen, zu lügen, man wird unzuverlässig. Freunde können der Person kaum mehr trauen.)

## Achtung!

Nicht alles, was wir häufig konsumieren oder tun, ist Suchtverhalten. Wenn drei der unter «Merkmale für Abhängigkeit» beschriebenen Punkte gleichzeitig zutreffen, spricht man von Sucht.

<p><b>Merkmale für Genuss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewusstes Konsumieren</li> <li>- mit Wohlbefinden verbunden</li> <li>- unregelmässiger Konsum</li> <li>- nicht allzu häufiger Konsum</li> <li>- mit Spass verbunden</li> <li>- etwas, das ein gutes Gefühl gibt</li> <li>- langsamer Konsum</li> <li>- freiwilliger Konsum</li> <li>- realistische Selbsteinschätzung</li> <li>- massvoller Konsum</li> <li>- Konsum nur zu besonderen Gelegenheiten</li> </ul>	<p><b>Merkmale für Risikoverhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsum aus Frust</li> <li>- Konsum um abzuschalten/zu vergessen</li> <li>- Konsum, um mutiger zu werden</li> <li>- Konsum zu unpassender Gelegenheit</li> <li>- Konsum am Steuer</li> <li>- Konsum zur Verbesserung der Stimmung</li> <li>- Konsum, um Problemen auszuweichen</li> <li>- Konsum für eine kurzfristige Problemlösung</li> <li>- Konsum mit schlechtem Gewissen</li> <li>- zu starker Konsum/zu häufiger Konsum</li> </ul>
<p><b>Merkmale für Gewöhnung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- häufiger Konsum</li> <li>- kein bewusster, sondern automatischer Konsum</li> <li>- starker Gebrauch</li> <li>- keine Party ohne Alkohol</li> <li>- Medikamente bei den kleinsten Schmerzen</li> <li>- keinen Abend ohne Games</li> <li>- Konsum nach dem Prinzip: einfach so</li> <li>- Konsum ohne Hinterfragen</li> <li>- reflexmässiger Vorgang</li> <li>- Konsum, weil es dazugehört</li> </ul>	<p><b>Merkmale für Abhängigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vernachlässigung anderer Interessen</li> <li>- Vernachlässigung sozialer und/oder schulischer Aktivitäten</li> <li>- erhöhter Zeitaufwand für die Beschaffung, den Konsum oder die Erholung vom Konsum</li> <li>- nicht aufhören können</li> <li>- Toleranzentwicklung: um dieselbe Wirkung zu erreichen, muss die Dosis erhöht werden</li> <li>- Entzugerscheinungen bei Nichtkonsum oder Reduktionsversuchen, psychische und /oder körperliche Entzugssymptome (z.B. Zittern, Schweissausbrüche)</li> <li>- grosse Menge über eine längere Zeit</li> <li>- Verlust der Kontrolle</li> <li>- starker Wunsch/Zwang zum Konsum</li> <li>- erfolglose Versuche, den Konsum einzuschränken</li> <li>- anhaltender Konsum trotz Wissen um Schädigungen</li> </ul>