

Regina Kostrzewa

# Alkohol und Drogen in der Familie

Präventionswissen für Eltern  
und pädagogische Fachkräfte

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## **Praxiswissen Erziehung**

Eine Übersicht aller lieferbaren und im Buchhandel angekündigten Bände der Reihe finden Sie unter:



<https://shop.kohlhammer.de/praxiswissen-erziehung>

## **Die Autorin**



Prof. Dr. Regina Kostrzewa ist Professorin für Soziale Arbeit im Dualen Studium der Internationalen Hochschule und Akademische Standortleitung in Bremen. Zuvor war sie in Leitungsfunktionen 25 Jahre in der Suchtarbeit und Prävention in Schleswig-Holstein tätig und ist seit 1991 Lehrbeauftragte zum Thema »Prävention und Suchtvorbeugung in Theorie und Praxis« an der Fachhochschule Kiel. Ihre Promotion erfolgte zum Thema Alkoholprävention bei Jugendlichen. Darüber hinaus ist sie im wissenschaftlichen Beirat des Fachverbandes Drogen und Suchthilfe e. V. und bietet im Rahmen des jährlichen Kongresses ein Suchtforschungssymposium an. Außerdem engagiert sie sich ehrenamtlich im Feld der Suchtprävention, Resilienzförderung und Gesundheitskompetenz im betrieblichen und schulischen Kontext.

Regina Kostrzewa

# **Alkohol und Drogen in der Familie**

**Präventionswissen für Eltern und pädagogische  
Fachkräfte**

**Verlag W. Kohlhammer**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-037659-5

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-037660-1

epub: ISBN 978-3-17-037661-8

## Geleitwort

Wir, d. h. unsere Gesellschaft, haben ein schwieriges Verhältnis zum Alkohol. Einerseits ist er überall. Von der Taufe bis zur Beerdigung gibt es keine Festivität ohne Sekt, Wein, Bier oder Härteres. Andererseits haben diejenigen, die mit Alkohol nicht zurechtkommen, sich oft betrinken und in eben dieser durchalkoholisierten Gesellschaft auffällig werden, einen schweren Stand. Mit den Drogen ist es nicht besser: Die Politik schwankt zwischen Strafen und Legalisierung, was einen ständig zunehmenden Gebrauch von überhaupt nicht harmlosen Substanzen zur Folge hat.

Vor so einem Hintergrund scheint es nahezu unmöglich, Kinder und Jugendliche zum richtigen Umgang mit dem Alkohol zu erziehen. Wie sollen wir zu etwas erziehen, wovon wir selbst keine klare Vorstellung haben?

Hier bietet das Buch von Frau Professorin Regina Kostrzewa ausgezeichnete Hilfestellungen. Sie ist durch ihren beruflichen Werdegang ausgewiesene Fachfrau für das Thema, kennt alle professionellen Ansätze in Prävention und Suchthilfe, und auch der politische Diskurs ist ihr vertraut. Auf dieser Grundlage betet sie nun aber nicht die üblichen Glaubenssätze der Profis herunter, die sich von der Lebenswirklichkeit ganz normaler Familien entfernt haben, die oft verzweifelt einen gangbaren Weg im Umgang mit Alkohol und Drogen suchen.

Stattdessen lässt sie sich klar, verständlich und transparent auf die Lebenswirklichkeit in den Familien ein, befreit Eltern von den üblichen Selbstvorwürfen, erklärt, was Erziehung und Prävention miteinander zu tun haben, und setzt sich mit Genuss und Konsumverhalten auseinander. Sie spart den schwierigen Dialog in suchtbelasteten Familien nicht aus und versucht dem Wunsch suchtkranker Eltern gerecht zu werden, wenigstens bei ihren Kindern etwas besser zu machen. Besonders schön ist das Schlusskapitel »Von Sinnen und

Gefühlen im Dialog«, in dem praktische Handlungsempfehlungen für pädagogische Fachkräfte auf der Grundlage von Achtsamkeit und Gefühlswahrnehmung gegeben werden und gezeigt wird, wie Wege und Regeln im Umgang mit abhängig machenden Substanzen in den verschiedenen Altersstufen gefunden werden können.

Ich habe keine Zweifel, dass dieses durch und durch gelungene Buch viele dankbare Leser\_innen finden wird.

Prof. Dr. med. Josef Aldenhoff, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
em. Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der  
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

## Danksagung

Bedanken möchte ich mich bei allen, die mich auf unterschiedlichste Art und Weise bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben.

Als erstes möchte ich mich bei Prof. Dr. Josef Aldenhoff ganz herzlich bedanken. Schon am Anfang bei der Erstellung der Gliederung konnte ich mit ihm den Aufbau des Buches diskutieren und erhielt auch zwischenzeitlich zu den Kapiteln motivationsfördernde Feedbacks. Josef, selbst erfahrener Buchautor, ›schenkte‹ mir das Geleitwort, obwohl er selbst gerade in der Endphase eines seiner Bücher steckte.

Mein besonderer Dank gilt Gunhild Heidermann und Peter Röhling! Gunhild hat das gesamte Buch teils mehrfach in kürzester Zeit Korrektur gelesen, was mir die Arbeit sehr erleichterte. Und mit Peter Röhling – meinem alten Wegbegleiter – stand ich kontinuierlich im fachlichen Austausch, wir haben Kapitelweise diskutiert. Seine schnellen Rückmeldungen gaben mir häufig die notwendige Sicherheit zur Weiterarbeit. Es bestärkte mich, neben meiner ausfüllenden Arbeit an der Internationalen Hochschule (IU), stetig am Buch weiterzuschreiben.

Ebenfalls möchte ich meinem ehemaligen Kollegen Hinnerk Frahm herzlich danken. Auch mit ihm stand ich am Anfang und am Ende der Schreibphase im Austausch und erhielt wertvolle Anregungen zu einigen Kapiteln.

Besonders hervorheben möchte ich die unermüdliche Unterstützung – auch weit über die übliche Arbeitszeit hinaus – durch meine Studentische Hilfskraft Carmen Thater bei den vielen zeitaufwendigen ›Kleinarbeiten‹ und dem technischen Support – ein großes Dankeschön dafür!

Ganz besonders möchte ich mich bei all meinen Interviewpartner\_innen bedanken: für ihre offenen und ehrlichen Berichte aus ihrem persönlichen Leben, die dieses Buch auf besondere



Weise lebendig werden lassen und so die theoretischen Ausführungen für die Leser\_innen leichter nachvollziehbar machen.

Auch bei meinen Freund\_innen und meiner Familie möchte ich mich für die vielen positiven und wertschätzenden Worte und ihr Verständnis bedanken. Nicht zuletzt gilt mein besonderer Dank meinem Mann und unserer Tochter, denen ich die kleinen Anekdoten aus unserem Familienleben verdanke, die ich in diesem Buch preisgeben durfte. Es ist schön, authentisch sein zu können und nicht nur über ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes und genussorientiertes Leben theoretisch zu schreiben, sondern sich als konsumkompetente Familie gemeinsam den täglichen Herausforderungen zu stellen und sie gemeinsam zu meistern.

Regina Kostrzewa

# Inhalt

## Geleitwort

## Danksagung

## Einleitung

### **1 Eltern sind nicht allein verantwortlich**

- 1.1 Gesellschaftlicher Umgang mit Alkohol und Drogen
- 1.2 Umgang mit Alkohol
- 1.3 Umgang mit Tabak
- 1.4 Umgang mit Cannabis
- 1.5 Umgang mit illegalen Drogen

### **2 Erziehung ist die beste Prävention**

- 2.1 Konsumverhalten: Die Familie im Säuglings- und Kleinkindalter
- 2.2 Bindungsverhalten: Frühe Einflüsse der Bezugspersonen
- 2.3 Kompensationsverhalten: Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- 2.4 Kommunikationsverhalten: Kontakte zwischen Eltern und Kind

### **3 Elternverhalten: Schlechtes Vorbild oder gutes Modell?**

- 3.1 Elterliche Regeln zum Konsumverhalten bei Kindern im Grundschulalter
- 3.2 Vorbildverhalten am Beispiel Tabakkonsum
- 3.3 Familienregeln aufstellen
  - 3.3.1 Gespräche führen

### 3.3.2 Rahmenbedingungen bedenken

## **4 Weniger Alkohol – mehr Genuss**

- 4.1 Elterliche Regeln zum Konsumverhalten in der beginnenden Pubertät
- 4.2 Verzicht fördert Genuss – Gemeinsam geht es besser!
- 4.3 Vereinbarungen treffen
  - 4.3.1 Positives Loben
  - 4.3.2 Gesprächsführung bei Regelverstößen

## **5 Loslassen statt Fallenlassen**

- 5.1 Umgang mit riskant konsumierenden Jugendlichen
- 5.2 Entwicklungsaufgaben und Funktionen des Substanzkonsums
  - 5.2.1 Identitätsfindung akzeptieren
  - 5.2.2 Soziale Beziehungen zulassen
  - 5.2.3 Lebensplanung und -gestaltung unterstützen
- 5.3 Konsumverhalten aushandeln
- 5.4 Entwicklungsprobleme erkennen
- 5.5 Problemgespräche führen

## **6 Ansprechen statt Schweigen**

- 6.1 Sucht im Familiensystem
- 6.2 Unterstützung durch Angehörige in suchbelasteten Familien
  - 6.2.1 Ansprache durch Angehörige
  - 6.2.2 Motivierende Gespräche mit Betroffenen führen
- 6.3 Lebensbedingungen in suchbelasteten Familien verstehen
  - 6.3.1 Soziale Ausgrenzung vermeiden
  - 6.3.2 Problematisches Elternverhalten wahrnehmen
  - 6.3.3 Verhaltensmuster der Kinder erkennen
- 6.4 Hilfe bei Kindeswohlgefährdung
  - 6.4.1 Unterstützung durch Selbsthilfegruppen

#### 6.4.2 Professionelle Beratung einholen

### **7 Chancen für neue Wege**

7.1 Krisen und Veränderungen in der Familie sehen

7.2 Suchtfördernde Strukturen in der Familie erkennen

7.3 Auch betroffene Eltern wollen gute Eltern sein

7.3.1 Umgang von betroffenen Eltern mit dem Konsum ihrer jugendlichen Kinder

7.3.2 Gemeinsamkeiten in Selbsthilfegruppen finden

### **8 Von Sinnen und Gefühlen im Dialog – Praktische Handlungsempfehlungen für pädagogische Fachkräfte**

8.1 Mit allen Sinnen – Praktische Methoden für den Kindergarten

8.2 Auf die Gefühle kommt es an – Praktische Methoden im Grundschulbereich

8.3 Chaos der Gefühle – Praktische Methoden für die Pubertät

8.4 Erwachsen werden – Praktische Methoden für Heranwachsende

8.5 Eltern im Dialog – Praktische Methoden für die Elternarbeit

8.5.1 Vom Fehlerfahnder zum Schatzsucher

8.5.2 Eltern Halt geben – Strategien von Anfang an

8.5.3 Goldene Regeln? Konsumverhalten beeinflussen

### **9 Schlussworte**

### **Literatur**

### **Abkürzungsverzeichnis**

## Einleitung

Rauchen und Alkoholkonsum sind ein Teil unseres gesellschaftlichen Lebens. Kinder und Jugendliche sehen im Alltag viele Menschen, die in den unterschiedlichsten Situationen Substanzen konsumieren und deren Wirkungen miterleben. Eltern haben die Aufgabe, ihren Kindern schon früh einen kritischen Blick auf den Konsum zu vermitteln und ihnen ein gutes Vorbild zu sein. Da stellt sich schnell die Frage, wie kann es gelingen, ein gutes Vorbild zu sein, wenn man selbst raucht und Alkohol trinkt?

Diese Frage erfordert eine komplexe Antwort, da sie individuell abhängig von der Lebenswelt des Einzelnen beantwortet werden muss. Grundsätzlich lässt sich hier schon einmal festhalten, dass es einen selbstkritischen Blick auf das eigene Verhalten erfordert, was nicht immer einfach und angenehm ist. Eher im Gegenteil! Die meisten Menschen empfinden es als schwierig, sich dieser Aufgabe zu stellen und nach einer individuellen Antwort zu suchen. Ehrlich gesagt, ist das auch nicht verwunderlich, denn der oft lockere gesellschaftliche Umgang mit Alkohol und Drogen macht es Eltern auch nicht leicht, eine gute Orientierung zu erlangen. Nahezu in allen Lebensbereichen wird z. B. Alkohol konsumiert! Insbesondere bei allen Feierlichkeiten: von der Taufe über die Konfirmation, die Abschlussprüfungen, die Hochzeit, das Jubiläum bis zur Beerdigung. Insofern kann man festhalten: »Eltern sind nicht allein verantwortlich« für das Bild, das unsere Kinder vom Alkoholkonsum haben, was ja auch beruhigend für Eltern sein kann und im ersten Kapitel genauer erläutert wird (► [Kap. 1](#)).

Die Vermittlung eines angemessenen Umgangs mit Alkohol und Drogen in der Familie stellt sich als große Herausforderung dar. Genau genommen kann diese Herausforderung als ein Teil des Elternseins betrachtet werden, der ein umsichtiges Vorgehen erfordert im Sinne von »Erziehung ist die beste Prävention«, wie es im zweiten Kapitel heißt. Hier werden insbesondere Eltern von ganz kleinen Kindern

angeregt, ihr eigenes Konsumverhalten unter die Lupe zu nehmen. Denn schon im Säuglings- und Kleinkindalter werden Grundlagen gelegt, die ein positives Heranwachsen fördern können. In diesem Kapitel wird auch der Blick auf das Bindungsverhalten der Eltern zum Kind gerichtet und herausgearbeitet, welche Auswirkungen frühe Einflüsse auf die Kindesentwicklung haben. Das Erlernen von Kompensationsverhalten bei unangenehmen Gefühlen sowie das Kommunikationsverhalten zwischen Eltern und Kind sind hier auch in den Fokus genommen, um praxisorientierte Hinweise abzuleiten (► [Kap. 2](#)).

Das dritte Kapitel konzentriert sich auf das Thema »Eltern als Vorbild« und geht dabei insbesondere auf Kinder im Grundschulalter ein. In diesem Alter übernehmen die Eltern eine zentrale Vorbildfunktion, was das Konsumverhalten ihrer Kinder anbelangt. Beispielhaft wird der Tabakkonsum fokussiert, und es werden Möglichkeiten vorgestellt, wie sich Familienregeln aufstellen und Gespräche mit den Kindern führen lassen (► [Kap. 3](#)).

Das darauffolgende Kapitel konzentriert sich auf elterliche Regeln zum Konsumverhalten ihrer pubertierenden Kinder. Nach dem Motto »Weniger Alkohol – mehr Genuss« werden kreative Wege vorgestellt, wie der Genuss durch Mäßigung oder Verzicht gefördert werden kann. Ziel ist es, die Eltern dabei zu unterstützen, mit ihren jugendlichen Kindern gemeinsam Vereinbarungen zu treffen, Positives zu loben und eine gelungene Gesprächsführung bei Regelverstößen zu erreichen (► [Kap. 4](#)).

Die Lebensphase der späten Pubertät ist häufig begleitet von riskantem Substanzkonsum. Auf den Umgang damit wird im fünften Kapitel eingegangen. Eine entwicklungspsychologische Betrachtung ermöglicht dem\_der Leser\_in die Funktionen des Substanzkonsums nachzuvollziehen und die Entwicklungsaufgaben der Heranwachsenden zu verstehen, die von Identitätsfindung über das Knüpfen sozialer Beziehungen bis hin zur Zukunftsplanung reichen. Die Herausforderungen für die älteren Jugendlichen erhöhen auch den Bedarf an Gesprächskompetenz bei den Eltern, um Entwicklungsprobleme zu erkennen, Konsumverhalten auszuhandeln und Problemsituationen zu bewältigen (► [Kap. 5](#)).

Das sechste Kapitel richtet den Fokus von außen auf die Familie, in der Suchtbelastungen vorliegen. Es werden Strategien für Angehörige vermittelt, die suchtbelastete Familien unterstützen wollen. Über das Wissen der Entwicklungsphasen und Folgen hinaus werden Beispiele von Motivierender Gesprächsführung einbezogen, die die Vermeidung sozialer Ausgrenzung erläutern. Darüber hinaus werden professionelle Beratungsangebote wie auch Selbsthilfegruppen vorgestellt (► [Kap. 6](#)).

Daran anknüpfend folgt ein Kapitel, das sich an betroffene Eltern richtet, die erfolgreich ihre Suchterkrankung überwunden haben und Möglichkeiten des Umgangs suchen, um innerhalb ihrer Familie mit ihren Kindern abstinent leben zu können. Es bieten sich Chancen für neue Wege, die gemeinsam im Alltag umgesetzt werden können (► [Kap. 7](#)).

Insgesamt wird der Fokus hauptsächlich auf den Umgang mit Alkohol gelegt, weil er gesamtgesellschaftlich betrachtet das größte Problem darstellt. Allerdings lassen sich die Empfehlungen und die Gesprächsführungsregeln weitestgehend auf andere Substanzen übertragen.

Das achte Kapitel richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die mit Eltern und Kindern im Kontext von »Erziehung zwischen Rausch und Risiko« arbeiten. Hier werden entsprechend der Entwicklungsphasen vom Kleinkind, Grundschulkind, Jugendlichen bis zum Heranwachsenden bzw. für die Elternarbeit selbst Handlungsempfehlungen und praktische Methoden zur konkreten Umsetzung im Arbeitsalltag sowie Best-Practice-Projekte vorgestellt (► [Kap. 8](#)).

Das letzte Kapitel enthält Schlussworte, die fünf Regeln für eine Erziehung zur Konsumkompetenz einbeziehen (► [Kap. 9](#)).

## Eltern sind nicht allein verantwortlich

Der Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Drogen ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Viele gesellschaftliche Anlässe sind geprägt vom Konsum dieser stimulierenden Substanzen. Vorneweg der Alkohol, der wie selbstverständlich z. B. bei festlichen Anlässen im privaten wie im beruflichen Bereich dazugehört und es schon förmlich einer Entschuldigung bedarf, wenn man auf Alkohol verzichten möchte. So ist es auch naheliegend, dass die Verantwortung des Erlernens eines bewussten Umgangs mit Alkohol und anderen Drogen nicht allein bei den Eltern liegen kann. Natürlich kommt den Eltern als direktes Vorbild für ihre Kinder eine zentrale Bedeutung zu, aber die alltägliche Konfrontation unserer Kinder und Jugendlichen damit, verlangt auch eine allgemein gesellschaftliche Verantwortung. Diese zeigt sich in den politischen Entscheidungen für Präventionsmaßnahmen struktureller Art wie z. B. Nichtraucherschutzgesetz und in kommunikativer Form wie z. B. direkter Präventionsangebote in Kita und Schule. Insofern können Eltern sich zwar nicht zurücklehnen in puncto Erziehung zum verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol und Drogen, aber sie sind auch nicht allein gelassen und können Unterstützung einfordern, um sich diesen weitreichenden Aufgaben zu stellen.

### 1.1 Gesellschaftlicher Umgang mit Alkohol und Drogen

Der Gebrauch von Substanzen erfüllt viele Funktionen wie z. B. Genuss, Zugehörigkeit, Entspannung oder auch Belohnung. Darüber hinaus



kann mit dem Konsum auch ein bestimmter Lebensstil ausgedrückt werden, der sich häufig im Jugendalter entwickelt und im Erwachsenenalter manifestiert. Um hier im Sinne eines gesundheitsbewussten Lebensstils die Heranwachsenden zu begleiten, sollten der gesamtgesellschaftliche Einfluss sowie die multifaktoriellen Entstehungsbedingungen von Verhaltensweisen bedacht werden, auf die im Laufe des Buches eingegangen wird.

Der gesellschaftliche Umgang lässt sich anhand aktueller Konsumzahlen sehr gut ablesen. Entsprechend des Drogen- und Suchtberichts der Bundesregierung von 2019 konsumieren in Deutschland 7,8 Millionen Menschen Alkohol in gesundheitsschädigender Form, ca. 25 % der Erwachsenen sind episodische Rauschtrinker\_innen, 1,3 Millionen gelten als alkoholabhängige und 73.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen von Alkoholmissbrauch. Dazu kommen nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich ca. 150.000 Menschen, die vorzeitig an den direkten Folgen des Tabakrauches sterben sowie 3300 an den Folgen des Passivrauchens, während ungefähr ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland raucht. Bezogen auf den übermäßigen Konsum illegaler Drogen werden jährlich 150.000 Menschen stationär behandelt, und im Jahr 2016 starben 1333 Menschen durch illegale Drogen.

## 1.2 Umgang mit Alkohol

Nahezu täglich werden wir in unserer westeuropäischen Gesellschaft mit dem Alkohol konfrontiert. In vielen sozialen und kulturellen Anlässen ist der Alkoholkonsum so integriert, dass ein abstinentes Verhalten als abweichend erlebt wird und einer besonderen Begründung bedarf. Neben dem Genuss wird der Alkohol auch häufig zum Stressabbau konsumiert und das in allen Bevölkerungsschichten und nicht nur im Jugendalter, sondern gerade auch im höheren Erwachsenenalter. So stellte das Robert Koch-Institut im Jahr 2017 fest, dass insbesondere die Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen regelmäßig zu viel trinkt. Der riskante Alkoholkonsum liegt in dieser Gruppe bei

einem Anteil von 19,2 %, während bei den über 65-Jährigen 15 % riskant konsumieren und bei der Gruppe der 33- bis 44-Jährigen 12,3 % regelmäßig zu viel trinken. Diese Zahlen zeigen die Akzeptanz von Alkohol bis ins höhere Alter, trotz der bekannten gesundheitlichen Folgen. Kinder und Jugendliche wachsen also in einer Gesellschaft heran, die den Alkoholkonsum vorlebt. Auch die Alkoholwerbung spricht insbesondere junge Menschen an und »gibt sich betont jugendlich« (Seitz, 2018, S. 111). Nach dem Motto »jung, schön und frei« investierte die Alkoholindustrie allein im Jahr 2015 544 Millionen Euro (ebd., S. 106) und verwendete dabei jugendorientierte Musik, lebhafte Handlungen und effektvolle Farben. Die Gesundheitsrisiken und Gefahren werden dabei komplett ausgeblendet, obwohl zahlreiche Studien darauf hinweisen. Mediziner\_innen belegen, dass über 200 Krankheiten durch einen riskanten Alkoholkonsum ausgelöst werden können: von Herz-Kreislauf-Problemen über psychischen Erkrankungen bis zu verschiedenen Arten von Krebs. Allein für Deutschland zeigt die Global Burden-of-Disease-Studie rund 47.000 Todesfälle im Zusammenhang mit Alkohol. Darüber hinaus ist ein Viertel aller Gewaltdelikte von alkoholisierten Täter\_innen im Jahr 2018 begangen worden, während 13 % aller Unfälle mit tödlichem Ausgang aufgrund von übermäßigem Alkoholkonsum erfolgten. Entsprechend der Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) liegt die »risikoarme Schwellendosis« für Männer bei 24 Gramm Alkohol pro Tag, das ist ca. ein halber Liter Bier bzw. ein Viertel Liter Wein. Für Frauen gilt die Hälfte, da der Alkohol aufgrund des niedrigen Wasseranteils im Körper der Frau schneller eine höhere Konzentration erreicht und gleichzeitig das für den Alkoholabbau erforderliche Enzym in geringerer Menge produziert wird, d. h. der Alkohol länger im Körper bleibt (ebd., S. 53). Die DHS ergänzt die Angaben für einen risikoarmen Konsum noch mit dem Hinweis, dass man wöchentlich wenigstens zwei alkoholfreie Tage einlegen sollte.



Aufgrund jahrelanger Arbeit im Bereich der Alkoholprävention ist meine persönliche Empfehlung folgende: Versuche es als »Dunkel-

und Wochenendtrinker«! Das bedeutet genussvoller Konsum am Abend und möglichst nur am Wochenende, idealerweise auch nicht jedes Wochenende, sondern am ehesten bei Feierlichkeiten oder besonderen Anlässen. Natürlich gibt es auch mal Ausnahmen wie z. B. im Urlaub. Wobei es wichtig ist, den Unterschied zwischen Genuss und Trunkenheit zu erkennen und zwischendurch auch Wasser zu trinken. Dazu mehr in Kapitel 4 »Weniger Alkohol – mehr Genuss«. Dort wird es dann auch um Jugendliche gehen, denn die Empfehlung hier ist für Erwachsene gedacht (► [Kap. 4](#)).

Einen bewussten Umgang mit Alkohol zu pflegen, bleibt jedem bislang selbst überlassen. Gleichwohl gibt es eine Reihe weiterer Empfehlungen im Sinne der »Punktnüchternheit«. Das bedeutet, in folgenden Situationen sollte man ganz auf Alkohol verzichten:

- ♦ auf der Arbeit,
- ♦ im Straßenverkehr,
- ♦ beim Bedienen von Maschinen,
- ♦ beim Sport/beim Schwimmen,
- ♦ bei Krankheit bzw. bei Einnahme von Medikamenten,
- ♦ bei Konfliktgesprächen in der Partner- bzw. Freundschaft,
- ♦ während der Schwangerschaft.

Es ist immer wieder überraschend, dass werdende Mütter überhaupt noch Alkohol trinken, obwohl die Risiken für das ungeborene Kind seit Jahrzehnten bekannt sind. Die Gefahr, dass ein Embryo gravierende Entwicklungsstörungen davonträgt, ist sehr hoch und zeigt sich im verzögerten Wachstum, kleinem Kopf, geringerem Geburtsgewicht, verringerten motorischen und geistigen Entwicklungen, Herzfehlern oder später auftretenden Verhaltensstörungen wie auch Epilepsie. Das fötale Alkoholsyndrom (FAS) wird auch als pränataler Minderwuchs bezeichnet und kann sich vom ersten Moment der Befruchtung anfangen auszubilden. D. h. Frauen, die gerne schwanger werden möchten, sollten ab dem Zeitpunkt der aktiven Entscheidung für eine Schwangerschaft auf den Alkohol verzichten. Dabei sollten Frauen, die gewohnt sind, regelmäßig viel zu trinken, versuchen einen

ausschleichenden Prozess des Alkoholverzichts zu wählen und sich etwas Zeit lassen, bevor sie mit dem Schwanger-Werden starten.

Bruce Lipton ruft zu einer »bewussten Elternschaft« auf, die sogar schon vor der Befruchtung beginnt. Elternsein ist also von Beginn an mit einer hohen Verantwortung verbunden, bei der die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eine große Unterstützung bieten können. Inwieweit die deutsche Politik hier ihren Beitrag leistet, bleibt fraglich. Denn betrachtet man die Vorgabe nach dem von der WHO gesetzten Ziel zur Senkung des Alkoholkonsums um 10 % bis 2025, zeigt es sich als unwahrscheinlich, dass Deutschland das Ziel erreicht. Dabei ist längst bekannt, was die Politik tun könnte. Nach der WHO gelten Steuererhöhungen, Werbeverbote und restriktive Verkaufshürden als wirksame Maßnahmen. Aber mit Forderungen nach strengeren Regeln macht man sich nicht beliebt und die Wirtschaftsinteressen der Alkoholindustrie stehen dem auch entgegen, die ja mit entsprechender Lobby politischen Einfluss nimmt. Nach einer Analyse des Fachmagazins Lancet werden die Vorgaben der WHO beispielsweise von den osteuropäischen Ländern besser umgesetzt. Sie konnten den Alkoholkonsum so deutlich reduzieren. Anders in Deutschland! Nach dem Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung im Jahr 2019 trinkt jeder sechste Erwachsene zu viel, weshalb der Satz des Suchtforschers Heino Stöver »Wir als Gesellschaft haben eine Alkoholstörung« treffend formuliert ist.

## 1.3 Umgang mit Tabak

Seit Jahrhunderten wird in unserer Gesellschaft Tabak geraucht, obwohl die gesundheitlichen Schädigungen bekannt sind. Die meisten Menschen erleben beim Erstkonsum einer Zigarette sogar häufig unangenehme Körperreaktionen wie Husten, Übelkeit oder Schwindelgefühl. Da stellt sich natürlicherweise die Frage, weshalb trotzdem geraucht wird. Hier gibt es unterschiedlichste Erklärungsmodelle: von genetischen Prädispositionen, die den Einstieg und das Aufrechterhalten des Rauchens begünstigen, über das Lernen am Modell, bei dem rauchende Eltern oder andere Erwachsene als

Modell die angenehme Wirkung des Rauchens vorleben, bis hin zum sozialen Lernen, bei dem schon Kleinkinder das Rauchverhalten imitieren und zigarettenähnliche Gegenstände in den Mund nehmen.

Studien belegen, dass Kinder von rauchenden Eltern häufiger selbst zu Raucher\_innen werden, dieser Einfluss wird insbesondere in Kapitel 3.2 genauer beleuchtet (► [Kap. 3.2](#)). Über diesen elterlichen Einfluss hinaus ist auch der Zusammenhang zwischen Tabakkonsum in Kinofilmen und der Initiierung des Rauchens von Jugendlichen nachgewiesen (Morgenstern et al., 2011). Je häufiger die Jugendlichen Tabakrauchereignisse sehen, desto höher ist der Experimentierkonsum. Zielführende Tabakprävention setzt demzufolge auf eine Denormalisierung des Rauchens, indem eine Beeinflussung sozialer Normen erfolgt, die das Rauchen als nicht mehr gesellschaftsfähig darstellen. Die seit 2007 eingeführten Nichtraucherschutzgesetze haben diesbezüglich einen großen Anteil am Imagewandel von Tabakrauchen bewirkt. Die Konsumverbote in öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln sowie in Schulen, Krankenhäusern und gastronomischen Betrieben reduzieren die Berührungspunkte mit dem Rauchen und sie senken die Toleranz, sich dem Passivrauchen auszusetzen. Auch das Inkrafttreten des Tabakverbots in Printmedien und im Internet sowie in Rundfunk und Fernsehen reduzieren den Tabakkonsum in der Bevölkerung. Diese und andere Maßnahmen der Tabakkontrollpolitik konnten der KiGGs-Studie zufolge die Rauchquote bei den 11- bis 17-jährigen Jugendlichen bis zum Jahr 2012 von rund 20 % auf 12 % senken. Entsprechend der Drogenaffinitätsstudie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rauchten im Jahr 2015 nur 8 % der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen. Allerdings zeigt eine altersdifferenzierte Betrachtung, dass der rückläufige Trend beim Rauchen insbesondere bei den jungen Erwachsenen zutrifft, im mittleren und höheren Lebensalter ist dies nicht so ausgeprägt. So bleibt abzuwarten, wie sich der Umgang mit Tabak allgemeingesellschaftlich weiterentwickeln wird, denn die Tabakindustrie hat ja eine Reihe neuerer Produkte auf dem Markt eingeführt wie z. B. E-Zigarette und E-Shisha. Entsprechend der Studie der BZgA haben 12 % der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen im Jahr 2015 schon mal eine E-Zigarette geraucht, bei den 18- bis 25-Jährigen sogar schon 21 %. Die E-Shishas sind bei Jugendlichen noch mehr im

Trend, das haben 14 % der 12- bis 17-Jährigen schon einmal probiert. Diese Bewegung könnte eine Renormalisierung des Rauchens in der Bevölkerung nach sich ziehen, weshalb spezifische Präventionsstrategien entwickelt werden sollten.



Denn E-Zigaretten und E-Shishas werden als Lifestyle-Produkte und gesunde Alternative zum Tabakrauchen beworben, und die aromatischen Liquids mit den trendigen Geschmacksrichtungen könnten insbesondere für Kinder und Jugendliche attraktiv sein. Zwar wurde der Verkauf von elektronischen Inhalationsprodukten an Minderjährige 2016 verboten, aber Eltern sollten hier sehr aufmerksam sein und nicht dem Irrglauben verfallen, wenn die Liquids kein Nikotin enthalten, könnten sie ja keinen negativen Einfluss nehmen. Gerade die E-Shisha kann zum gemeinsamen Rauchen verführen und in der Peergroup einen erheblichen sozialen Druck auslösen, weshalb sich Jugendliche dann zum Rauchen verleiten lassen, um in der Gruppe anerkannt zu werden.

In dieser frühen Phase besteht die Funktion des Rauchens in der Unterstützung bei der Identitätsfindung und Zugehörigkeit. Damit kann auch eine Abgrenzung gegenüber anderen Peergroups oder den Erwachsenen erfolgen, um sich z. B. ein eigenes Gruppenimage zu geben. Die Raucherquote in der Peergroup beeinflusst das Rauchverhalten der einzelnen Gruppenmitglieder genauso wie der elterliche Einfluss. Studien belegen, dass Kinder rauchender Eltern weit häufiger selbst mit dem Rauchen beginnen als Kinder aus Nichtraucherelternhäusern. Welche Möglichkeiten rauchende Eltern haben, trotzdem positiven Einfluss zu nehmen, wird in Kapitel 3.2 aufgegriffen (► [Kap. 3.2](#)). Denn Tabak wird als eigentliche Einstiegsdroge in den Konsum psychotroper Substanzen angesehen, d. h. rauchende Jugendliche konsumieren auch eher Alkohol oder Cannabis, weshalb es umso wichtiger ist, möglichst zum Nichtrauchen zu erziehen (DHS, 2013, S. 57).