

# Promille Parcours

<b>Oberthema</b>	Kontrollverlust erleben
<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilisierung zum Thema Alkoholrausch</li><li>• Das imitierte betrunken sein als Selbstversuch erleben</li><li>• Erleben, dass der eigene Körper nicht mehr unter Kontrolle ist</li><li>• Erkennen, wie alltägliche und einfache Dinge zur Herausforderung werden</li></ul>
<b>Zeit</b>	30 – 35 min.
<b>Methode</b>	Experiment, Gruppenarbeit und Diskussion
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwei Promille-Brillen, die bei uns gemietet werden können (Imitiert 0,8-1.5 Promille), Aufgaben- und Auswertungsblätter, Klebeband, Geldmünzen, Moonliner Fahrplan (siehe <a href="#">hier</a>), 6 Schuhbündel, je 2 Wasserflaschen und Becher, für 5. Aufgabe 2x ein Schlüsselbund, ev. Preis für Gewinner.</li><li>• Clip «<a href="#">Komatrinkende Jugendliche</a>», für Jugendliche bis 15 Jahre</li><li>• Clip «<a href="#">Gefährliche Betrunkene</a>» unter, für Jugendliche ab 16 Jahre</li><li>• Promille und deren Auswirkungen (letzte Seite)</li></ul>
<b>Alter</b>	14 – 20 Jahre
<b>Lehrplan 21</b>	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	Die Jugendlichen erfahren anhand der Rauschbrille, wie es sich anfühlt, betrunken zu sein. Durch das Absolvieren von möglichst realitätsbezogenen Gruppenaufträgen erkennen sie wie schwer es ist, alltägliche Dinge an einer Party unter Alkoholeinfluss bewältigen zu können. Beispielsweise erhalten die Jugendlichen den Auftrag, die passende Moonliner-Verbindung für die Heimfahrt rauszusuchen. Eine Aufgabe, die mit der Rauschbrille praktisch nicht mehr lösbar ist. Damit sich die Jugendlichen ein Bild zum Verhalten von betrunkenen Teenagern machen können, wird am Schluss ein Clip dazu gezeigt.
<b>Durchführung</b>	Vor der Durchführung werden zwei Linien – parallel zueinander – mit Abdeckband (ca. 5m lang) auf den Boden geklebt. Alle weiteren Materialien sind griffbereit hingestellt. Es können beim Parcours zehn Personen (5 Aufträge) oder bei einer Stafette 20 Personen (5 Aufträge) teilnehmen. Bei Bedarf können auch zusätzliche Aufgaben erfunden und durchgeführt werden

### **Einleitung zur Rauschbrille (Den Teilnehmenden kommunizieren):**

Die Brille simuliert einen Alkoholkonsum von 0.8 – 1.5 Promille. Dies entspricht in etwa 2-3 Eve Bier à 3dl für Mädchen, 2 - 4 Bier à 3dl für Jungs (Alter ca. 15 Jahre) – falls die Menge innerhalb einer Stunde konsumiert wird! Wie lange dauert es, bis der Alkohol die volle Wirkung erzielt hat? (30-45 Minuten).

### **Ablauf**

Nun werden zwei Gruppen gebildet, die gegeneinander antreten. Danach wird erklärt, dass insgesamt vier bis fünf verschiedene Aufgaben den Gruppen bevorstehen. Bei jedem Auftrag wird ein Jugendlicher (oder zwei Jugendlichen bei Stafette) pro Gruppe eingesetzt, um die Aufgabe zu lösen. Bei einer Stafette läuft die erste Person den Strich bis zum Auftragsplatz ab. Die zweite Person übernimmt dann den Auftrag und läuft beim Strich wieder retour. Folgende Punkte gibt es pro Auftrag:

- 1 Punkt für das korrekte Ausführen der Aufgabe
- 1 Punkt für das gerade Laufen
- 1 Punkt für die schnellste Gruppe

Es geht dabei um Genauigkeit sowie um Geschwindigkeit. Wenn beide Gruppen fertig sind, werden anhand des ausgefüllten Aufgabenblattes die erhaltenen Punkte der Gruppen notiert und am Schluss verglichen. Die Gewinnergruppe erhält je nachdem einen Preis. Es soll bewusst ein Wettkampf stattfinden.

### **Start**

Die beiden Gruppen stellen sich auf Seite A auf. Auf Seite B sind in zweifacher Ausführung die zu erledigenden Aufgaben aufgebaut. Um von Seite A auf Seite B zu gelangen, muss möglichst genau der am Boden aufgeklebten Linie gefolgt und anschliessend die Aufgabe ausgeführt werden. Die Workshop-Leitung notiert sich nach jedem ausgeführten Auftrag anhand des Aufgabenblattes die erreichten Punkte und teilt diese jeweils den Gruppen mit. Es ist immer pro Linie nur eine Person von jeder Gruppe auf dem Parcours unterwegs (ausser bei der Stafette), somit muss die Brille jeweils nach jedem Auftrag an die nächste Person übergeben werden, damit jede/r aus der Gruppe am Parcours teilnehmen kann.

#### **1. Aufgabe**

Am Boden liegen Geldmünzen. Die Person muss die Münzen aufheben und den Betrag zählen. Die Münzen werden danach wieder abgelegt. Sobald beide Teilnehmenden wieder bei der Seite A sind, geben sie den Gesamtbetrag bekannt.

#### **2. Aufgabe**

Es liegen 3 Schuhbündel bereit. Die Person muss in jeden Bündel je 2 Knoten machen und die Bündel danach in einer geraden Linie parallel zueinander hängen.

#### **3. Aufgabe**

Die Person muss ohne auszuschütten, Wasser aus einer PET-Flasche in einen Becher giessen, bis dieser halbvoll ist.

#### 4. Aufgabe

Auf dem Moonliner-Plan muss die Nummer eines bestimmten Moonliners herausgesucht werden. Bsp. Moonliner nach Wabern. Die entsprechende Nummer (Beispiel M5) wird der Lehrperson mitgeteilt, sobald beide Personen wieder bei der Seite A sind.

#### 5. Aufgabe (Bei 10/20 Teilnehmenden)

Neben dem aufgehängten Moonlinerplan befinden sich zwei Schlüsselbunde mit je fünf Schlüssel. Die Aufgabe ist es den richtigen Schlüssel für die Wohnung zu finden und mit diesem in der Hand wieder zur Seite A zu gelangen. Erst wenn beide Personen retour sind, erfolgt die Kontrolle.

#### Diskussion

Es folgt eine Diskussion der Erlebnisse:

Was war das Ziel dieses Spiels?

*Wahrnehmungsstörungen erleben*

Wie war es diese Brille zu tragen, was fiel (überraschenderweise) schwer?  
*Nähe-Distanz, doppeltes sehen, unscharfes sehen, Gleichgewichtsstörung, Verunsicherung, Tunnelblick*

Ist es eigentlich gefährlich betrunken zu sein?

*Bei jedem Rausch werden unwiderruflich Hirnzellen zerstört. Weitaus gefährlicher ist jedoch die Gefahr der Selbstüberschätzung, z.B. auf den Geleisen nach Hause torkeln. Auch eine Alkoholvergiftung kann tödlich enden. Jungs werden beim übermäßigen Konsum zudem aggressiv und üben Gewalt aus. Mädchen werden emotionaler, und die Gefahr eines sexuellen Missbrauchs erhöht sich. Zu viel Alkohol führt generell zu einem Verlust der eigenen Kontrolle.*

Was war leicht? Was ist schwergefallen?

Wie seht ihr das Thema Alkohol im Strassenverkehr?

*Es ist eine Tatsache, dass sich schon bei 0,2 Promille die Reaktionszeit massgebend verlängert! Daher: "Wer fährt, trinkt nicht!" Dies gilt auch beim Fahrradfahren!*

Ist das Tragen der Promille-Brille mit einem realen angetrunkenen Zustand zu vergleichen?

*Bei der Rauschbrille wird „nur“ die Sinneswahrnehmung des Sehens eingeschränkt. Beim realen Betrunkensein treten zusätzlich andere Sinnesstörungen wie z. B. koordinative Probleme (Gleichgewicht) auf. Alle Sinne werden gestört. Die Jugendlichen haben Recht, wenn sie meinen mit der Rauschbrille erlebe man nicht denselben Rausch wie bei einem richtigen Alkoholrausch. Die Rauschbrille kann nur einige Aspekte des Rauscherlebens durch Alkohol simulieren. Das Gefühl der Verunsicherung und der eingeschränkten Kontrolle über Körper und Körperfunktionen sind dennoch mit der Rauschbrille erlebbar.*

Nun folgt der Clip *Komatrunkende Jugendliche* oder *Gefährliche Betrunkene*. Im Anschluss wird noch kurz auf den Clip eingegangen (z.B. Kontrollverlust, Aggressivität, Windeln für alle Betrunkene, usw.)

#### Alternativen

Es können auch drei oder vier Aufgabenstationen aufgebaut (3 oder vier Rauschbrillen) oder neue Aufgaben dazu erfunden werden.

## Aufgaben- & Auswertungsblatt Promilleparcours

	<b>Punkte linke Gruppe</b>	<b>Punkte rechte Gruppe</b>
<p><b>1. Aufgabe</b> Nimm die Geldmünzen in die Hand und zähle den Gesamtbetrag. Lege die Münzen danach wieder auf den Boden. Gib, wenn beide wieder bei der Seite A sind, den Betrag an.</p>		
<p><b>2. Aufgabe</b> Binde aus den 3 Schuhbündel je zwei Knoten und lege sie anschliessend in einer geraden Linie parallel zueinander.</p>		
<p><b>3. Aufgabe</b> Giesse aus der PET-Flasche so viel Wasser in den Becher, bis dieser halbvoll ist und leg alles wieder auf den Boden. Es darf nichts ausgeschüttet werden!</p>		
<p><b>4. Aufgabe</b> Suche auf dem Moonlinerplan die Nummer des Moonliners...(Beispiel M4). Teile erst mit wie deine Nummer lautet, wenn du wieder retour bist mit, wie die Nummer lautet.</p>		
<p><b>5. Aufgabe</b> (bei 10 /20 TN) Nimm den korrekten Schlüssel «Wohnung», damit du in deine Wohnung kommst. Behalte den Schlüssel in der Hand, bis du wieder retour bist.</p>		
<p><b>Punktetotal</b></p> <p>Zusatzpunkte pro Aufgabe für Geschwindigkeit und korrekten Gehen auf der Linie! Pro Frage sind total 3 Punkte möglich</p>		



Schlüssel Wohnung



Schlüssel Keller



Schlüssel Büro



Schlüssel Velo



Schlüssel Weinschrank

## So wirken sich Promillewerte auf Ihren Körper aus

Kinder und Jugendliche reagieren sensibler auf Alkohol. Die Angaben beziehen sich auf Erwachsene

### **Ab 0,2 Promille**

- verlangsamte Reaktionen
- verminderte Koordination von Bewegungen
- weniger empfänglich für Kritik
- erhöhte Risikobereitschaft
- Distanzlosigkeit

### **Ab 0,3 Promille**

- erste Einschränkung des Sehfeldes
- Probleme bei der Einschätzung von Entfernungen

### **Ab 0,5 Promille (leichter Rausch)**

- deutliches Nachlassen der Reaktionsfähigkeit, insbesondere auf rote Signale (Rotlichtschwäche)
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- verringerte Sehfähigkeit (Tunnelblick)
- schlechteres Hörvermögen
- erhöhte Reizbarkeit

### **Ab 0,8 Promille**

- erste Gleichgewichtsstörungen
- eingeengtes Gesichtsfeld (Tunnelblick)
- eingeschränkte Reaktionsfähigkeit
- deutliche Enthemmung und Euphorie
- verwaschene Sprache & Redseligkeit
- Störungen beim Gehen

### **Ab 1,0 Promille**

- deutliche Sprachstörungen
- Risikobereitschaft und Aggressivität steigen weiter

### **Ab 1,5 Promille (starker Rausch)**

- Realitätsverkennung
- Stimmungsschwankungen
- Schwere Koordinationsstörungen
- Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen
- lallende Aussprache

### **Ab 2,5 Promille**

- Bewusstseinstrübungen
- Lähmungserscheinungen
- doppeltes Sehen
- Ausschalten des Erinnerungsvermögens

### **Ab 3 Promille**

- starke Sedierung
- Bewusstlosigkeit bis hin zu Koma
- ab 3,5 Promille besteht die Gefahr einer Lähmung des Atemzentrums und somit Lebensgefahr