

"ICH WILL, DASS ES MIR GUT GEHT – KOSTE ES, WAS ES WOLLE" – Zusammenhänge zwischen Sucht und Sehnsucht

Referentin: Christina Klauke, Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt, Kinder- und Jugendbibliothek

Bücher sind Medien (= Mittel). Und Bücher sind hervorragende Mittel zum Einsatz bei Problemanalyse und –bewältigungstraining. Da sie als **Mittel** fungieren, reicht es nicht aus, in schwierigen Situationen Literatur wie ein Medikament zu empfehlen und zu verabreichen – der **Vermittler** ist hier ebenso gefragt, der soziale Kontakt, das Gespräch. Natürlich ist nicht jeder (helfende) Erwachsene ausgebildeter Pädagoge bzw. Psychologe, aber menschliche Wärme, Interesse, Geduld und Hilfsbereitschaft aufzubringen bedarf auch keiner akademischen Ausbildung. In meiner bibliothekarischen Praxis fand ich Möglichkeiten, über Buchlesungen und Literaturdiskussionen erst einmal überhaupt dem Bewusstwerden des jeweiligen Problems den Weg zu bereiten und die jungen Menschen dazu zu bewegen, sich mit dem betreffenden Thema außerhalb der gewohnten sozialen Gruppen aufgeschlossen auseinanderzusetzen. Hierbei fällt es natürlich leichter, über den literarischen "Stellvertreter" zu urteilen und zu streiten als über sich selbst oder über (eventuell anwesende) Freunde. Auch Auswege tun sich aus dieser Distanz oft leichter auf.

Ein alle Bereiche des Lebens durchziehendes Problem ist die Sucht. Ob schleichend und versteckt (Essstörungen, Sexsucht, Spielsucht), ob gesellschaftlich teilweise toleriert (Alkohol-, Nikotin-, Tablettenkonsum, Kaufsucht) oder moralisch sogar positiv bewertet (Arbeitssucht, Beziehungssucht/Eifersucht) – manchmal sehen wir tatsächlich nicht rechtzeitig, was um uns herum geschieht, manchmal wollen wir es nicht wahrhaben, manchmal wiederum "hören wir Flöhe husten". Wann setzt also die moralische Verantwortlichkeit ein?

Wir Erwachsenen sind verpflichtet, die Heranwachsenden bestmöglich auszurüsten für ihren allmählich immer umfassenderen Einstieg in den Alltag. Ausrüsten bedeutet nicht, Gefahr um jeden Preis zu vermeiden, denn das wäre schlichtweg unmöglich. Vielmehr geht es um die Auseinandersetzung mit Überforderung, Unbehaglichkeiten, Ängsten, Überdruß, Isolation u.a., also mit Empfindungen und Situationen, die ein Ausweichverhalten begünstigen. Den Umgang mit der Gefährdung unbefangen gedanklich durchzuspielen erfordert stabilen Optimismus und nicht selten Mut. Außerdem bewirkt ein solcher sporadischer "Frontalangriff" bei unserem jungen Gegenüber häufig eine verschlossene bis ablehnende Haltung. Stehen uns aber Bücher zur Verfügung, ist selbst ein aus gegebenem Anlass vorgenommener Einstieg ins Thema weitaus unkomplizierter.

In jedem Falle kommt es darauf an, die Aufmerksamkeit für Lebenssituationen mit Suchtgefährdung zu schärfen, Anleitung zur Selbsthilfe zu geben und entscheiden zu lehren, wann die kompetente Hilfe von Fachleuten vonnöten ist. Telefonnummern und e-mail-Adressen von Ansprechpartnern für solche Fälle sollten jedem Kind und jedem Jugendlichen zugänglich sein.

Meist wird die Zielgruppe für Suchtprävention altersmäßig erst in 12jährigen, manchmal bereits in 10jährigen gesehen. Kleinere Kinder mit diesen Dingen zu konfrontieren sträubt sich mancher, weil das mit seinem "Beschützerinstinkt" nicht zu

vereinbaren ist und/oder weil er die Kinder nicht allzufrüh neugierig machen möchte. Doch zeigen sich direkt **im Umfeld** der Kinder sowohl negative Vorbilder (z.B. die Mama, die zwar keine Kettenraucherin ist, aber doch häufig zur "Beruhigungszigarette" greift; der große Bruder, der Schul- und Prüfungsstress durch PC-Spielen abbauen möchte; die Tante, die bei Ehekrach exzessiv einkaufen geht usw.) als auch eine Erziehung, die auf Ablenkung statt Klärung ausgerichtet ist – und das durchaus wohlmeinend (*Barthold Strätling: Sucht beginnt im Kindesalter*). Daher sollte die Aufklärungsarbeit eigentlich bei den Familien und im Kindergarten ansetzen, d.h. bei den Kindern **und** ihren BetreuerInnen.

Eltern, Erziehern und Lehrern bietet die Kinder- und Jugendbibliothek verschiedene Informationsmöglichkeiten an (ohne natürlich therapeutisch wirksam werden zu wollen), nämlich thematische Elternabende sowie Weiterbildungsveranstaltungen für LehrerInnen und ErzieherInnen. In Buchvorstellungen und Workshops lernen Erwachsene hier eine interessante, ansprechende und gut nutzbare Auswahl an Kinderliteratur, Belletristik und Sachliteratur aus der schier unüberschaubaren Verlagsproduktion kennen und entdecken auf diese Weise die Bibliothek (wieder).

Kinder können ebenso wie Jugendliche gruppenweise die Bibliothek besuchen und sich in vorher individuell abgestimmten Veranstaltungsvarianten mit den Gesichtern von Sucht und Suchtauslösern auseinandersetzen. Gemeinsam suchen sie dann nach altersgemäßen Wegen und Auswegen, die ein auf gesunde Weise frontal gelebtes Leben ermöglichen.

Veranstaltungsbeispiele

Vorschulalter bis ca. 2. Klasse:

- Einstieg: eine Bilderbuchgeschichte wie *Karoline Kehr: Schwi-Schwa-Schweinehund* (Süßigkeiten; Kompromiß mit dem inneren Schweinehund) oder *Regine Schindler/Sita Jucker: Mia, was ist ein Trip?* (Drogenabhängigkeit) oder auch *Hansgeorg Stengel/Karl Schrader: So ein Struwelpeter* (Unarten, die zu Süchten werden können oder bereits welche sind)
- Sehen und Beurteilen aus der Distanz: Ursache – Wirkung (z.B. Süßes essen – dick werden oder Drogen konsumieren - abhängig werden)
- Frage: Warum tun Menschen Dinge, die doch ganz offensichtlich etwas Negatives zur Folge haben?
- Annäherung an Motive: "Habt ihr Lust auf etwas Süßes?" Nach bejahender Antwort Frage nach dem Warum? (Hunger? Schlechten Geschmack im Mund? Einfach nur so?) Austeilen von je einem Gummibärchen oder Smartie. "Geht es euch jetzt besser?" Was bewirkt das Essen von Süßigkeiten?
Herausarbeiten: Unterschied, ob man wirklich körperlich Zucker braucht oder ob man sich eigentlich einsam, traurig/wütend, überfordert fühlt. Wann hilft Zucker?
(- Andere Testvarianten: Kurzer Trickfilm; Spiel am Computer; Süße, künstlich aromatisierte Getränke)

- Wann fühle ich mich nicht gut? (*Ursula Enders/Dorothee Wolters: Schön blöd; Emma Brownjohn: Lustig, Traurig, Trotzig, Froh – Ich fühle mich mal so, mal so!*; weitere Literatur zu Angst, Wut, Überdruß etc.)

- Was tue ich, um mich besser zu fühlen? – Malen/Zeichnen der Selbsthilfe-Varianten
– Auswerten

-Tipps für die Kinder: *Erich Ballinger: Lerngymnastik; Erich Ballinger: Alex mit den rosa Ohren; Christine Rank: Der kleine Yogi*

- Wichtig:

1. Lernen, die **wahren** eigenen Bedürfnisse zu erspüren
2. Unterscheiden zwischen Verdrängen/Ablenken/Betäuben und Durchschauen/Bewältigen

- Abschluss: eine Geschichte, die Lust auf die erarbeiteten Alternativen macht, z.B. auf Freunde (*Jutta Langreuter/Vera Sobat: Fünf; Erhard Dietl: Träumst du auch von einem Freund...*) oder auf Sport (*Babette Cole: Ralf, der Spitzensportler*) oder auf Lesen oder auf Spiele und und und... (Vorsicht: Sich nicht selbst widersprechen und Verdrängung anpreisen!)

3. bis 5. Klasse:

- Ausgangspunkt: *Ingeborg Voelter: Alex lernt Neinsagen : Eine Geschichte von Verwirrung, Drogen und vom Starkwerden*

- enormer Vorteil des Buches: Es muss nur noch genutzt werden! In der Geschichte von Alex sind die alltäglichen "Fallstricke" enthalten; Verbindungen zu eigenen Erfahrungen drängen sich geradezu auf. Fragen, Hinweise, Tipps zielen direkt auf die Gruppe der 8/9- bis 11jährigen. Seiten, auf denen etwas anzukreuzen oder zu notieren ist, können als Kopien direkt in die Gesprächsrunde einbezogen werden.

- Test (siehe oben!) z.B. mit kleinen Süßigkeiten möglich

- Wichtig: Mangel an Aktivität begünstigt Fehlverhalten, daher beispielsweise bei Appetit auf Süßes Koch- oder Backbuch zu Rate ziehen – gemeinsam eine raffinierte Süßspeise herstellen – gemeinsam genießen (hier ist auch der Weg das Ziel!)

- weiterer Vorschlag: *Christine Nöstlinger: Die Kinder aus dem Kinderkeller* (benachteiligte Kinder verschaffen sich regelmäßig die Illusion, stark und glücklich zu sein; schließlich führen Probleme bei der Einführung eines neuen Kindes dazu, dass die Kinder zu einem Freundeskreis zusammenwachsen, der sich aktiv ein lebenswertes Umfeld gestaltet; der Kinderkeller wird überflüssig) – hier wäre eine Buchlesung/-diskussion günstig

6./7. Klasse:

- Buchlesung *Werner Färber: Volle Pulle* (Klassenfahrt mit Alkoholexzessen – Ausloten der Gründe durch Reflexionen) oder *Iris Lemanczyk: Ich bin doch nicht*

blöd! (Erzählungen. Vorteil: verschiedene Schwerpunkte, jeweils überschaubarer Text, kombinierbar mit Arbeitsblättern, anderen Texten und Mind Mapping)

- für Mädchen: *Kathrin Seyfahrt: SuperSchlank? : Zwischen Traumfigur und Essstörungen* (mit 12/13 Jahren beginnt sich die Frauenfigur zu entwickeln und Ideale und Vorstellungen über das eigene Aussehen spielen eine große Rolle; Fachbuch einbeziehen in Workshop: Model-Fotos mitbringen. Wie möchte ich aussehen? Warum? Wie sehe ich aus? Wie realistisch, wie manipuliert sind meine Ziele?) Roman einbeziehen, der das Ausmaß einer Essstörung in ihrer Eigendynamik klarmacht, z.B. *Annette Schlipper: Finger in den Hals*; Mind Mapping zum Thema Essen

ab 8. Klasse:

- Buchlesung als Basis, z.B. *Nick McDonell: Zwölf* (Zusammenhang von Überdruß, Drogen, Gewalt)

- im Rahmen der Buchlesung Diskussion zu einzelnen Themen: Warum wird der Drogenabhängige, nachdem er clean ist, zum fanatischen Waffensammler? Warum nimmt der "erfolgreiche" Dealer selbst niemals Drogen? Woran fehlt es den sehr reichen Kindern der amerikanischen Oberklasse?

- Ende des Buches ist eine Silvesterparty. Zettel mit den Namen der handelnden Personen verteilen – Aufgabe: Wie wird speziell für diese/n die Feier verlaufen? – vom Autor beschriebenes Ende lesen/erzählen – auswerten

- möglich ist auch: Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich reich wäre? Welche Probleme hätte ich nicht? – Irrtümer aufdecken!!

- weitere Literaturtipps: *Annette Weber: Sauf ruhig weiter, wenn du meinst!* (Heldin 14jährig; Freund Alkoholiker; Erfahrung Selbsthilfegruppe) oder *Ursula Isbel: Ich will nicht mehr* (Mutter einer 17jährigen ist Alkoholikerin; das Mädchen ist so verzweifelt und einsam, dass es sich umbringen will)

Tipps:

-Verwenden Sie nur Literatur, die Sie selbst auch anspricht – nur so wirken Sie überzeugend! Lassen Sie Ihr Gefühl bei der Auswahl mitreden!

- Ein besonders originelles Bilderbuch beeindruckt nicht nur die Kleinen. Oftmals ist hier die Botschaft besonders komprimiert und anschaulich dargestellt.

- Wenn Vorlesen nicht gut von den Kindern/Jugendlichen angenommen wird, **sofort** flexibel reagieren und mit eigenen Worten erzählen, eventuell kann dann auch wieder weiter gelesen werden.

- Auf Fragen/Zwischenbemerkungen immer ruhig und sachlich reagieren, nicht ignorieren, nicht "abschmettern". Die Kinder bzw. Schüler testen, ob sie Ihnen vertrauen können.

weitere Literaturhinweise:

Belletristik:

- *Brigitte Blobel: Meine schöne Schwester (ab 9. Klasse)*
- *Brigitte Blobel: Shoppingfalle (ab 10. Klasse)*
- *Barabara Büchner: Zeffy gewinnt das Spiel (ab 8. Klasse)*
- *Wolfram Hänel: Alk. Außer Kontrolle (ab 9./10. Klasse)*
- *Heinz Janisch/Barbara Jung: Wenn Anna Angst hat... (ab Vorschulalter)*
- *Felicitas Naumann: Die schnelle Mark : Mit Konto, Karte und Kredit (ab 7. Klasse)*
- *Judy Waite: Shopaholic (ab 8.Klasse)*

Sachliteratur:

- *Eva Bilstein/Annette Voigt: Ich lebe viel : Materialien zur Suchtprävention*
- *Patricia Bröhm: Maßlos schön : Von Traumfiguren, Körbchengrößen und anderen Schikanen*
- *Norbert Gürtler/Doro Kammerer: Stillwerden und Entspannen : Übungen und Vorlesegeschichten zum Autogenen Training für Kinder*
- *Evelyn Heilscher: Flucht in die Sucht? : Infos, Tipps & Tests*
- *Sebastian Scheerer: special: Sucht*
- *Markus Schmid/Jürgen Schuler/Birgit Rieger: Drogen*

Zugang zum elektronischen Katalog der Stadt- und Regionalbibliothek Erfurt:

www.bibliothek-erfurt.de