

#jugendschutz

Methodensammlung für JugendarbeiterInnen

November 2018

Inhaltsverzeichnis

Methode „Welche Sucht bin ich?“	3
Methode „Klaviermodell“ (nach Gerald Koller)	4
Methode „Gewohnheitstiere & Partytiger“	5
Rollenspiel „... aus der Haut & in die Rolle“	10
Methode „Rauschbrillen“	14
ro.pe®-Training	17
Hintergrund-Infos & Leitfragen	18
Nützliche Kontakte & Links	21
Kopiervorlagen	23

Einleitung

Die KollegInnen von kontakt+co, der Suchtprävention des Österreichischen Jugendrotkreuz, haben bei ihren Methoden sehr treffend beschrieben, worin der gemeinsame Nenner von Jugendarbeit und Suchtprävention liegt:

Jugendarbeit ist ein guter Platz für Suchtprävention, denn beide haben ähnliche Ziele: Die Jugendlichen auf ihrem Weg zu Erwachsenen, die mit ihrem Leben umgehen können, zu begleiten - ohne bei der Bewältigung von Problemen auf schädliche Mittel oder Verhaltensweisen zurückgreifen zu müssen oder den Problemen auszuweichen.

Die Bundesjugendvertretung (BJV) hofft, mit dieser Methodensammlung einen Beitrag zur suchtpreventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen leisten zu können. Auf den folgenden Seiten findet sich eine Auswahl an methodischen Zugängen sowie eine Sammlung von nützlichen Infos mit weiterführenden Angeboten zur Gestaltung von Gruppeneinheiten.

Vielen herzlichen Dank an alle, die zum Entstehen der vorliegenden Sammlung beigetragen haben: Angela Kogler (AMSA), Christian Hofmann (Katholische Jugend), Jasmin Ertl (Kolpingjugend), Klaus Schöngruber (Österreichische Kinderfreunde/Rote Falken), Jürgen Einwanger (Alpenvereinsjugend), Sonja Kuba (Österreichisches Jugendrotkreuz)


Für Rückfragen zur Methodensammlung steht Maria Lettner im Büro der BJV gerne zur Verfügung: maria.lettner@bjv.at bzw. 01/214 44 99-13


Die Erstellung dieser Methodensammlung wurde aus Mitteln des Bundeskanzleramt Sektion V – Familien und Jugend gefördert.

 **Bundeskanzleramt**


Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend


Methode „Welche Sucht bin ich?“

 **Ziel** Einführung in einen erweiterten Suchtbegriff, der sich nicht an illegalen Drogen allein orientiert

 **Zielgruppe** ab 10 Jahren, TeilnehmerInnen-Anzahl beliebig

 **Dauer** 10-20 Minuten

 **Material** „Sucht-Wörter“ (auch erfundene Süchte, → Vorlage siehe Kopier-vorlagen) auf Klebeetiketten bzw. Zettel und Klebeband


 **Anleitung** Der/Die ÜbungsleiterIn klebt allen TeilnehmerInnen ein „Sucht-Wort“ per Etikett auf den Rücken. JedeR soll herausbekommen, was „seine/ihre Sucht“ ist. Dazu gehen alle im Raum umher und fragen sich gegenseitig nach der Sucht, die sie auf dem Rücken tragen. Dabei dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Pro Person darf nur dreimal gefragt werden, dann muss man sich jemanden anderen suchen. Wer „die eigene Sucht“ erraten hat, klebt sich das Etikett nach vorne.

Fragen zur Nachbereitung


- Welche Süchte kamen vor?
- Was weißt du darüber?
- Wer hat „die eigene Sucht“ erraten?
- Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf (falsche Spuren, falsche Schlüsse)?
- Hat jemand eine Überraschung erlebt?


Variante

Noch vor der Auswertung können sich die Jugendlichen zu den Süchten gruppieren, von denen sie glauben, dass sie in einem Zusammenhang stehen (stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte, legale und illegale Suchtmittel, „falsche“ Süchte).


 **Quelle** Österreichische Kinderfreunde/Rote Falken Oberösterreich, Download Gruppenmappe siehe Abschnitt „Nützliche Kontakte & Links“


Methode „Klaviermodell“ (nach Gerald Koller)

 **Ziel** Die TeilnehmerInnen werden dabei unterstützt, ihre individuelle „Tastatur“ (Verhaltensmuster) bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

 **Zielgruppe** ab 10 Jahren, TeilnehmerInnen-Anzahl beliebig

 **Dauer** 50 Minuten

 **Material** Plakat mit Klaviertastatur, Stifte, „Wenn-ich“-Kärtchen → Vorlage siehe Kopiervorlagen


 **Anleitung** **Inhaltlicher Einstieg**
Ein Mensch hat verschiedene Möglichkeiten, die wie Tasten eines Klaviers gesehen werden können, um mit Krisen, Problemen oder unangenehmen Gefühlen und Situationen umzugehen. Suchtprävention versucht, eine möglichst große Breite von Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Bildhaft gesprochen bedeutet dies, die vielfältigen Möglichkeiten eines Klaviers zur Gestaltung einer Lebensmelodie zu verwenden. Das Bild des Klaviers kann auch eine mögliche Suchtentstehung verdeutlichen: Kann der Klavierspieler nur mehr wenige Tasten nutzen, gehen immer mehr die Musik und das Spiel verloren.

Übung


JedeR zieht ein Kärtchen „Wenn ich ...“ und beantwortet direkt darauf die Frage. Anschließend werden die Kärtchen eingesammelt und die einzelnen Antworten in eine gemeinsame Klaviertastatur eingetragen. Ähnliche Antworten werden geclustert.


Variante

Der bzw. die ÜbungsleiterIn wählt 2-4 Kärtchen aus. Die Jugendlichen beantworten zunächst jedeR für sich die Kärtchen. Anschließend besprechen sie in Kleingruppen konkrete Situationen und Handlungsmöglichkeiten und tragen diese in das „Klaviermodell“ ein. Abschließend kann auch noch eine Präsentation in der Gesamtgruppe stattfinden.


 **Quelle** Österreichische Kinderfreunde/Rote Falken Oberösterreich, Download Gruppenmappe siehe Abschnitt „Nützliche Kontakte & Links“


Methode „Gewohnheitstiere & Partytiger“

 **Ziel** Die TeilnehmerInnen entdecken spielerisch alternative Verhaltensweisen für eigene Gewohnheiten (Phase I) und setzen sich mit den Vorstellungen von 'coolem' Partyverhalten auseinander (Phase II).

 **Zielgruppe** 10-15 Jahre; mind. 4 Teilnehmende (ggf. Kleingruppen bilden)

 **Dauer** ca. 90 min

 **Material** leere Kärtchen und Stifte; Material für Partytiger-Karten, bspw. Jugendmagazine

 **Anleitung** Phase I: Gewohnheitstiere-Quartett

- 1. Gewohnheiten sammeln:** In der Großgruppe wird die Frage gestellt: „Welche Gewohnheiten habe ich?“ Alle Wortmeldungen werden auf einem Plakat festgehalten und dadurch sichtbar gemacht. Zusätzlich können auch Gewohnheiten von anderen Menschen genannt werden, um die Liste zu verlängern.
- 2. Kärtchen gestalten:** Für jede Gewohnheit wird jetzt ein Kärtchen gestaltet: Am oberen Rand der Titel, darunter ein Bild, das einen oder mehrere Menschen in dieser Gewohnheitssituation darstellt (→ Musterkärtchen siehe Seite 9). Für den nächsten Schritt ist es wichtig, dass die Zahl der Karten durch 4 teilbar ist; eventuell noch „aufstocken“.
- 3. Gruppieren der Kärtchen:** Sind alle Kärtchen gestaltet, werden jeweils vier Karten von der ganzen Gruppe gemeinsam zu einem Quartett zusammengestellt. Nach welchen Kriterien die Quartette zusammengehören ist der Gruppe frei gestellt, egal ob das die Gewohnheit, das Bild oder sonst etwas anderes betrifft. Als Hilfe können die Fragen dienen: Welche vier Karten passen zusammen? Warum? Die Kärtchen werden nummeriert (1A, 1B, 1C, 1D; 2A,...)
- 4. Überlegen von 1001 Ideen:** Die Quartettkarten werden nun von Kleingruppen (2-4 Jugendliche) weiterbearbeitet. Jede Kleingruppe bekommt ein oder mehrere Quartette und überlegt gemeinsam drei Ideen für die „Ideenbox“ für das jeweilige Gewohnheitstier.

Die Fragen, die sie sich dabei stellen können, sind:

- Was könnte für diese Person interessanter sein?
- Was könnte sie statt der Gewohnheit machen?
- Wie könnte sich das Verhalten abwechslungsreicher gestalten lassen?

Die drei Tipps werden dann in die „Ideenbox“ im untersten Drittel der Karte geschrieben.

5. Vorstellen: Die fertigen Quartette werden allen präsentiert.

6. Spielen: Die Karten werden gemischt und an alle SpielerInnen gleichmäßig verteilt. Die Person, die links von der/dem KartengeberIn sitzt, fragt nun eine/n andere/n MitspielerIn nach einer Karte, die ihr zur Vervollständigung ihres Quartetts fehlt (z.B. „Hast du 3C?). Erhält sie die Karte, kann sie diese/n MitspielerIn nach weiteren, ihr fehlenden Karten befragen. Erst wenn die/der Befragte eine geforderte Karte nicht besitzt und mit „abgeblitzt“ antwortet, darf sie/er als Nächste/r weitere MitspielerInnen nach fehlenden Karten befragen. Wer ein Quartett vollständig hat, darf dieses „ablegen“. GewinnerIn ist, wer die meisten vollständigen Quartette ablegen konnte.

7. Mögliches Follow-up:

- Jede Person wählt sich eine Karte mit einer Gewohnheit, die sie selbst hat. Mit Hilfe der „Ideenbox“ soll nun ein Vorsatz gefasst werden, einmal eine alternative Verhaltensweise auszuprobieren. Das kann alleine passieren oder in der Gruppe. Wichtig ist, dass zu einem vereinbarten Zeitpunkt das Thema wiederaufgenommen wird, damit jede Person selbst oder die ganze Gruppe überprüfen kann, ob dieser Vorsatz auch gehalten wurde.
- Gibt's eine Gruppengewohnheit? Das ist vielleicht die Möglichkeit gemeinsam eine der Ideen aus der „Ideenbox“ auszuprobieren. Frage: Was kann ich dazu beitragen, damit der Versuch gelingt?
- Immer wieder einmal spielen.
- Vorsicht: keine unerreichbaren Ziele stecken, damit die alternativen Handlungsweisen auch wirklich erreichbar sind und ein Erfolgserlebnis möglich ist.

Phase II: Trumpfkarten „Partytiger“

1. Setting schildern: „Es ist Samstagabend, eine Party ist angesagt. Es liegt an euch, eine coole Gästeliste zusammenzustellen. In Kleingruppen werden Bravo, Girl, ...Bilder von und Girls ausgeschnitten auf Spielkarten aufgedruckt und die Personen „getauft“. Der Name der Partygäste wird auf dem Kartenrand geschrieben (vgl. Musterkarte).



aus
Boys
ten,
klebt

Par-
obe-
kar-

terstil
von
Ple-
posi-
Sei-
das?
Was

2. Vorstellen der Partygäste: Im Showmas werden die Partygäste den Kleingruppen im num präsentiert, ihre tiven und negativen vorgestellt: Wer ist Was können die gut? tun sie gern?

3. Liste von Kategorien erstellen: In einem Brainstorming werden von der ganzen Gruppe gute und schlechte Partyeigenschaften gesammelt und auf einem Plakat festgehalten. Danach soll sich die Gruppe auf eine überschaubare Zahl von (max.6) Kategorien einigen, nach denen sie ihre Gäste bewerten wollen. (Das können die 6 wichtigsten der gesammelten oder auch neue Überkategorien sein.) Hier kann die/der LeiterIn, wenn nicht schon von der Gruppe selbst eingebracht, Konsumgewohnheiten (z.B.: Alkohol, Nikotin) zum Thema machen. Vorsicht, nicht darauf beharren, wenn die Gruppe es nicht aufnimmt.

4. Partygäste bewerten: In denselben Kleingruppen wie am Anfang werden die Partytigerkarten nun mit den Kategorien versehen und jeder Gast mit 0-10 Punkten in jeder Kategorie bewertet. Die Begründung für die Punktevergabe soll in der Kleingruppe diskutiert werden.

5. Spielen: Alle bekommen gleich viele Karten. Nachdem die Karten verteilt sind stapelt jede/r ihre/seine Karten vor sich auf den Tisch. Die links von der/dem KartengeberIn sitzende Person beginnt und fragt nach einer beliebigen Kategorie auf ihrer obersten Karte. Alle nennen nun die Punkteanzahl dieser Kategorie auf ihrer obersten Karte. Die/der SpielerIn mit der höchsten Angabe gewinnt alle Karten dieser Runde und legt sie unter den eigenen Stapel. Sie/er darf nun die nächste Runde eröffnen und eine Kategorie

eigener Wahl fordern. Haben zwei SpielerInnen die gleiche Höchstpunktezahl, so kommt es zu einem Stechen zwischen diesen beiden. Dabei werden die Karten aus der Vorrunde in die Mitte des Tisches gelegt. Um diese und die jeweils oberste Karte der TeilnehmerInnen am Stechen wird mit den gleichen Regeln wie vorher gespielt. GewinnerIn ist, wer alle oder nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Karten besitzt.

6. Mögliches Follow-Up:

- Eine eigene Party veranstalten! Jetzt kann in der Planung und der Durchführung beachtet werden, was wirklich cool ist, und dazu auch Unterstützung oder Alternativen angeboten werden. z.B.: Stylingtipps, DJ-Kurs, SansiBar ausleihen, für alle eine Aufgabe finden, die gern übernommen wird, ... Eine Karte für sich selbst gestalten. Diskussion zu den Fragen: Sind die Kategorien, die wir aufgestellt haben, relevant? Was erfüllen wir da eigentlich?
- Eine eigene Karte basteln, bei der man die Kategorien frei wählen und so die eigenen Stärken präsentieren kann. Die Karten werden in der Großgruppe präsentiert. Wow! All diese Stärken gibt's in dieser Gruppe!
- Eine Karte für sich selbst gestalten und die eigenen Stärken und Schwächen festhalten.
- Das kann ich! Da brauch ich Unterstützung. Gibt es in der Gruppe jemanden, der diese Unterstützung geben kann?

 **Quelle**

kontakt+co, Suchtprävention Jugendrotkreuz - Tiroler Fachstelle für Suchtvorbeugung, <https://www.kontaktco.at/>

Musterkärtchen „Gewohnheitstiere“

STREIT-SÜCHTIG 1a



1001 IDEEN:

- GENAU ZUHÖREN WAS DIE ANDERE PERSON WIRKLICH SAGT
- LISTE MACHEN, ~~WENN~~ MIT DINGEN WORAUF DU DICH FREUST/ÄRGERST
- BOXEN LERNEN

1b COMPUTER-SÜCHTIG 1b



1001 IDEEN

- COMPUTERZEIT BEGRENZEN
- SPIELNACHMITTAGE MIT FREUNDEN VERANSTALTEN
- MITGLIED BEI EINEM BUCHCLUB WERDEN

FERNSEH-SÜCHTIG 1c



1001 IDEEN:

- * EIN NEUES BUCH KAUFEN UND LEGEN.
- * JEMANDEN ZUM SPIELEN EINLADEN.
- * 1 SENDUNG AM TAG AUSWÄHLEN UND SCHAUEN.


1d SCHOKO-SÜCHTIG





1001 IDEEN


- SÜSSES OBST ESSEN
- 1 SCHOKORIEGEL AM TAG BEWUSST ESSEN
- SCHOKO GANZ LANGSAM AUF DER ZUNGE ZERSEHEN LASSEN


Rollenspiel „... aus der Haut & in die Rolle“

-  **Ziel** Die TeilnehmerInnen haben zu verschiedenen Suchtmitteln bzw. -verhalten
- ihre eigenen Einstellungen überprüft und vertreten;
 - fremde Einstellungen und Motivationen kennengelernt;
 - neue Situationen und Verhaltensweisen kennen gelernt und ausprobiert;
- sich Konsequenzen des eigenen Handelns überlegt.
-

 **Zielgruppe** 10-15 Jahre; mind. 6/max. 20 TeilnehmerInnen

 **Dauer** ca. 90 min

 **Material** Stifte, Zettel, 2 Sessel, Zettel mit Szenen → siehe Kopiervorlagen

-  **Anleitung** Vorbemerkungen: Rollenspiel...
- ist für Kinder und Jugendliche eine bekannte und natürliche Situation, die sie selbst oft schaffen und in die sie sich vertiefen (z.B. Vater-Mutter-Kind-Spiele).
 - bietet die Möglichkeit, in die Haut einer anderen Person zu schlüpfen, sich selbst in ungewöhnlichen Situationen zu erleben, Neues auszuprobieren, bereits Vorhandenes aufzuzeigen. Es ist eine Spielform, in der Gefühle viel Platz haben können.
 - ist Theater, das nicht für eine Aufführung, sondern für die AkteurInnen selbst gespielt wird. Es ist in diesem Sinne ein Theater ohne ZuschauerInnen. Nicht die Aufführung ist das Ziel, sondern das Spielen selbst, die Auseinandersetzung mit der gespielten Situation.

Themen, die die Kinder und Jugendlichen nicht betreffen, werden im Rollenspiel nur sehr schwer zustande kommen. Das Rollenspiel wird entweder nicht ernst genommen, abgebrochen oder zu Gunsten der wahren Interessen der Kinder und Jugendlichen abgeändert. Aber es ist dann ein ideales Übungsfeld, wenn die eigene Betroffenheit vorhanden ist.

Der Spielraum muss ein sicherer für die Kinder und Jugendlichen sein, damit sie ohne Scheu auch einmal in eine andere Rolle schlüpfen können:

1. Ein abgeschlossener und ungestörter Raum, in den niemand Außenstehender plötzlich hereinplatzen kann.
2. Klare zeitliche Strukturen, vor allem klare und kurze Spielphasen und genug Zeit, um das Gespielte aufzuarbeiten.
3. Eine Spielleitung, die zum einen klar sagt und vertritt, dass alles was gespielt wird in Ordnung ist und seinen Platz hat, und zum anderen möglichst offen und neutral reagiert, um für möglichst viele Äußerungen der Kinder und Jugendlichen Platz zu lassen.
4. Alle Jugendlichen sind mehr oder weniger Betroffene bei allen oder einigen dieser Themen, deshalb ist ein behutsamer Umgang und eine gewisse Vorsicht wichtig.
5. Stopp-Regel: Jede/r TeilnehmerIn hat immer die Möglichkeit „Stopp“ zu sagen, wenn sie/er körperlich oder seelisch in Gefahr ist oder den Eindruck hat, dass jemand anderes es ist. Alle Handlungen und Gespräche werden sofort abgebrochen, es wird geschaut, was das ausgelöst hat, eine Lösung dafür gesucht und erst dann (wenn überhaupt) weitergespielt.

Spielablauf

1. Spontanes Spiel zu einem von der Spielleitung vorgestellten Szenario (Szenen → Vorlage siehe Kopiervorlagen)
2. Diskussion über die Szene
3. Eventuell nochmaliges Spielen der Szene

1. Spiel

Für das Spielen selbst wird eine Methode nach Robert C. Hawleys Entscheidungsrollenspiel vorgeschlagen, die mehr Personen involviert als ein klassisches Rollenspiel und auch klarer macht, dass die Spielenden nicht mit der dargestellten Person ident sind:

Die Charaktere, die in der Szene vorkommen, werden durch jeweils einen Stuhl, auf dem ein Papier mit aufgemaltem Gesicht befestigt ist, symbolisiert. 2-3 Jugendliche sitzen vor dem Stuhl am Boden und spielen gemeinsam diesen Charakter. Es wird vorher nicht abgesprochen, wie die Person reagiert, die zwei oder drei entscheiden sich während des Spiels spontan für den Charakter der jeweiligen Figur.

Die anderen Jugendlichen sitzen in einem Kreis um die Spielenden, ebenfalls am Boden.

Alternativ kann natürlich auch die „klassische“ Variante mit einem/r Darsteller/in pro Charakter gewählt werden.

Die Spielleitung macht klar, dass das Rollenspiel max. 5 Minuten dauern wird, vielleicht auch schon davor abgebrochen wird. Dann

wird die Anfangssituation noch einmal erzählt, und mit den Worten „Fangt an“ beginnt das Spiel.

Die Jugendlichen, die um die Spielenden sitzen, werden gebeten aufmerksam zuzuschauen, jedoch keine Kommentare während des Spiels abzugeben. Alles, was gesagt oder gespielt wird, ist legitim.

Wenn die Spielenden einmal nicht mehr weiterwissen, kann die Spielleitung die Außensitzenden bitten, einen Satz oder eine Antwort zu formulieren.

Auch ein Rollentausch ist während des Spiels denkbar, wenn die Situation, das Gespräch festgefahren ist.

Eine weitere, wenn auch schon fortgeschrittene Methode, ist das Einführen des Alter-Ego: Das Alter-Ego spricht die Botschaften aus, die sich hinter dem vordergründigen Dialog verstecken, die Motivationen, die hinter einer Aussage stehen. Alle Personen im Außenkreis haben die Möglichkeit, wenn sie eine versteckte Botschaft entdecken, diese den anderen mitzuteilen, indem sie sich als Alter-Ego hinter die sprechende Person stellen und die versteckte Botschaft laut sagen. Es gibt verschiedene Stufen von versteckten Botschaften und nicht immer werden alle diese entdeckt haben. Wenn also jemand eine versteckte Botschaft ausspricht, die sonst niemand wahrgenommen hat, so ist diese nicht falsch, vielmehr der Beleg dafür, was alles in einem Gespräch vermittelt wird.

2. Diskussion

In der anschließenden Diskussion besteht die Möglichkeit, über die erlebte Situation zu sprechen. Es muss klar sein, dass keiner der Spielenden sich selbst gespielt hat, sondern in der vorgegebenen Rolle war. Eigene Erfahrungen und Assoziationen zur gesehenen Situation sind in der Diskussion erlaubt und erwünscht. Nicht nur das Ergebnis der Szene steht zur Diskussion, sondern vor allem auch der Weg zur Entscheidungsfindung der handelnden Personen.

Mögliche Fragen sind:

- Wie wird diese Szene weitergehen, welche Prognosen für die Zukunft gibt es? Gemeinsames Brainstorming über mögliche Konsequenzen der Handlung.
- Wie ist die Art der dargestellten Beziehung?
- Was für eine Beziehung haben die zwei Charaktere?
- Wie stehen sie zueinander? Z.B.: Freunde, die sich alles erzählen können, Mutter und Tochter, die viel miteinander reden, sich aber auch nicht alles erzählen, weil sie glauben, die andere versteht sie nicht ...
- Wie war die Kommunikation zwischen den beiden? Haben sie eine „versteckte Agenda“, nach der sie handeln, d.h. wollen sie etwas erreichen, das sie aber nicht aussprechen wollen? Wa-

rum könnte das sein?

- Gibt es Möglichkeiten den Konflikt zu reduzieren, damit eine Lösung möglich ist? Was könnte man tun, damit sich keine der Personen als Verlierer fühlt?
- Welche Formen der Kommunikation waren zu beobachten (reden, Gesten, Gesichtszüge, Körperhaltung, ...)? Welchen Einfluss haben diese gehabt?

Möglicherweise musst du in der Besprechung auch Informationen zu Suchtmitteln/-verhalten geben; überleg' dir das schon vorher und bereite dich darauf vor. Flyer und anderes Material erhältst du kostenlos bei kontakt+co.

3. Nochmaliges Spielen der Szene

Diesmal kann die Szene wieder von den gleichen Jugendlichen gespielt werden oder auch von anderen.


Quelle


kontakt+co, Suchtprävention Jugendrotkreuz - Tiroler Fachstelle für Suchtvorbeugung, <https://www.kontaktco.at/>

Literatur: Hawley, Robert C.: Werte spielen eine Rolle - Werterfahrung durch Rollenspiel für Unterricht und Gruppe. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Armand Arnold. München: Pfeiffer. 1979.


(Anm. d. Red.: Die Szenen wurden etwas adaptiert.)


Methode „Rauschbrillen“

-  **Ziel**
- Die TeilnehmerInnen erleben durch eine Simulation in nüchternem Zustand die Auswirkungen von Alkohol.
 - Gemeinsam wird das emotional Erlebte und das kognitiv erarbeitete Wissen (u.a. Selbst-/Fremdgefährdung, Alkohol im Straßenverkehr) reflektiert.
-

 **Zielgruppe** ab 14 Jahren, TeilnehmerInnen-Anzahl beliebig

 **Dauer** 30-60 Minuten (je nach Diskussionsbedarf)

 **Material** Rauschbrillen (Entlehnmöglichkeit siehe Quellenangabe), (leicht lösbares) Klebeband, kleiner Ball, Flipchartbogen/kleine Schachtel, Stift, Behälter/Eimer, Flipchart/Tafel, Infomaterial/Folien zu Promilleauswirkung und -kalkulator

 **Anleitung** **Inhaltliche Vorbereitung**

Bei der Arbeit mit den Rauschbrillen ist es wichtig, viele Varianten der Beeinträchtigung zu thematisieren. So gibt es häufig schon bei sehr geringer Alkoholkonzentration im Blut erhebliche Einschränkungen der Wachsamkeit und des Reaktionsvermögens. Auch können Medikamente, zusammen mit geringen Alkoholmengen, eine erhebliche Rauschwirkung verursachen.

Alkohol bewirkt neben der motorischen Einschränkung eine eingeschränkte Wahrnehmung. Das führt dazu, dass Konsequenzen nicht mehr wahrgenommen und eingeschätzt werden können. Diese Wirkung kann man sehr gut an der Reaktion der Zuschauer erkennen: Sie haben nämlich den Eindruck, tatsächlich angetrunkene bzw. berauschte Personen zu sehen. Auch wenn bei der Übung der Spaß nicht zu kurz kommen soll, ist es wichtig, **als ÜbungsleiterIn zu Beginn darauf hinzuweisen, dass niemand verspottet werden soll.**

Achtung: Manche Personen reagieren sehr sensibel auf die Rauschbrille, während andere sehr viel weniger spüren. Wichtig ist, darauf zu achten, wie es der Übungsperson geht und ggf. auch nachzufragen, ob das Schwindelgefühl zu stark wird. Im Zweifelsfall ist es immer besser, die Brille noch mal abzusetzen und eine Pause zu machen bzw. ganz aufzuhören.

Medizinisch festgestellte negative Alkoholwirkungen entsprechend der jeweiligen Blutalkoholkonzentration:

- **0,2 ‰:** Bereits 0,2 ‰ beeinflussen die manuelle und kognitive Leistungsfähigkeit, lassen die Risikobereitschaft ansteigen, verschlechtern die Wahrnehmung.
- **ab 0,5 ‰:** Ab 0,5 ‰ lässt die Konzentration und Aufmerksamkeit nach, wird die Reaktionszeit verlängert, nimmt die Selbstüberschätzung zu.
- **ab 1,0 ‰:** Ab 1,0 ‰ ist die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt, wird das Blickfeld verengt (Tunnelblick), treten Gleichgewichtsstörungen auf.

Organisatorische Vorbereitung

Auf dem Boden wird durch eine Klebebandlinie ein Weg markiert, je nach Möglichkeit zw. 3-5 m. In der Mitte der Linie wird eine „Hürde“ eingebaut durch ein gefaltetes (möglichst benutztes) Flipchart-Papier oder eine kleine Schachtel, etc. Am Ende der Linie wird ein Ball gelegt. Weiters wird ein Behälter/Eimer rechts neben dem Ball in ca. 50-80 cm Abstand aufgestellt und/oder links neben der Linie ein Blatt Papier mit mehreren Kreisringen (vgl. Zielscheibe) aufgezeichnet und angebracht (z.B. auf Wand oder Flipchart).

Durchführung

Alle TeilnehmerInnen sollen sich während der Übung gut gegenseitig beobachten und einschätzen lernen, welchen Einfluss die Rauschbrille auf das Verhalten hat. Detaillierte inhaltliche Fragen werden erst im Anschluss beantwortet.

Wichtig: Die TeilnehmerInnen dürfen (müssen aber nicht!) teilnehmen.

Der/Die ÜbungsleiterIn erklärt grundsätzlich, wie der Parkour mit der Rauschbrille bewältigt werden soll:

1. Rauschbrille am Linienstart aufsetzen
2. die Linie entlanggehen und Hindernis überwinden
3. am Ende den Ball mit gestreckten(!) Beinen aufheben und in den Behälter/Eimer werfen und/oder mit dem Ball in die Mitte der Zielscheibe zielen
4. Brille abnehmen und zurück zum Linienstart bringen
5. eigene Erfahrung und Eindrücke wirken lassen

Vor dem eigentlichen Beginn der Übung soll der Parkour (von allen oder einigen TeilnehmerInnen, je nach Gruppengröße) ohne Rauschbrille absolviert werden. Dies verdeutlicht, wie einfach die Übung im „nüchternen“ Zustand ist.

Nachbereitung

Im Anschluss daran werden (je nach Gesamtgruppengröße) entweder per Zuruf oder in Kleingruppen die Erfahrungen mit der Rauschbrille auf einem Flipchart festgehalten. In beiden Fällen soll der/die ÜbungsleiterIn im Plenum auf die Statements der TeilnehmerInnen eingehen, wissenswerte Informationen zur Verfügung stellen und ggf. Fragen klären.

Hilfreiche Fragen zur Reflexion:

- Wie habe ich persönlich die Rauschbrille erlebt?
- Was konnte ich bei anderen TeilnehmerInnen beobachten?
- Auf welche Sinne hat die Rauschbrille einen Einfluss gehabt und wie wurde dieser Einfluss persönlich wahrgenommen und erlebt? (= Feinmotorik, Optik, Nähe-Distanz)
- Wo habe ich Einschränkungen gemerkt?
- Welche Grenzen habe ich wahrgenommen bzw. wo bin ich über Grenzen gegangen?
- Welche Beeinträchtigungen habe ich auf körperlicher und geistiger Ebene festgestellt?
- Wo sehe ich Ähnlichkeiten zu Rauscherfahrungen in meinem Umfeld bzw. Auffälligkeiten bei FreundInnen und Bekannten?

Varianten

Je nach Verfügbarkeit von Zeit und Material kann der Parcours erweitert oder umgebaut werden: z.B. durch

- eine längere Strecke,
- Zeitlimits setzen,
- unterschiedliche zusätzliche Hindernisse,
- TeilnehmerInnen sollen sich an einen Tisch setzen und z.B. aus Bauklötzen einen Turm bauen,
- Münzen vom Boden aufsammeln (vgl. Geld fällt vorm Zigarettenautomat aus der Hosentasche) und auf den Tisch legen.



Quelle

Katholische Jugend Oberösterreich, <http://ooe.kjweb.at/>

Entlehnmöglichkeit für Rauschbrillen:

<https://sdw.wien/de/unser-angebot/verleih/>

Basisinfos

Das ro.pe-Training ist ein **fünftägiges Kompetenztraining mit erlebnisorientiertem Ansatz** und besteht aus drei Komponenten:

- RisikoOptimierung¹
- Peer Education
- Suchtprävention.

Das Training besteht aus einer Vielzahl von abwechslungsreichen und gut aufeinander abgestimmten Methoden in Kombination mit fachlichen Inputs und Reflexionsanleitungen.

Voraussetzungen

Für das ro.pe-Training braucht es ganz spezifische Rahmenbedingungen, wie bspw. eine geeignete Unterkunft bzw. ein passendes Klettergebiet und entsprechende Ausrüstung. Ganz zentral ist jedenfalls die Anleitung durch eine erfahrene Fachkraft (BergführerIn/KlettertrainerIn). Weiters sollte die Gruppe der TeilnehmerInnen möglichst altershomogen und nicht größer als 15 Personen sein.

Expertise in der Alpenvereinsjugend

Jürgen Einwanger, Leiter der Akademie und Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend, hat das Training mitentwickelt und steht für Rückfragen gerne zur Verfügung:
0512/59547-44 bzw. juergen.einwanger@alpenverein.at

Detailinfos

Alle Infos zu den Methoden sowie ein detailliertes Konzept zur Umsetzung eines solchen Trainings finden sich hier:

<https://www.lwl.org/ks-download/downloads/SEM/SeM-Handbuch.pdf> **(S.56-106)**

¹ Angelehnt an das Drei-Säulen-Modell der Risikooptimierung „wahrnehmen - beurteilen - entscheiden“ aus risk'n'fun des Österreichischen Alpenvereins. <https://www.alpenverein-akademie.at/akademie/basis-und-training/risknfun/index.php>

Hintergrund-Infos & Leitfragen

Der schleichende Weg der Sucht – Anzeichen für Alkoholmissbrauch

Wie viel ist zu viel? Kann man etwas gegen ein tägliches Feierabendbier einwenden? Und wie viele Gläser Alkohol sind zu viel? Die publizierte Definition des britischen Health Education Council über die „Harmlosigkeitsgrenze“ und die „Gefährdungsgrenze“ hat sich international durchgesetzt.²

Harmlosigkeitsgrenze: Ein täglicher Durchschnittskonsum bis 16 Gramm Alkohol bei Frauen (0,3 Liter Bier) und bis zu 24 Gramm Alkohol (0,6 Liter Bier) bei Männern wird als nicht gesundheitsschädigend eingeschätzt. Zwei völlig abstinente Tage pro Woche sollten eingehalten werden.

Gefährdungsgrenze: Ein täglicher Durchschnittskonsum ab 40 Gramm Alkohol (zwei Flaschen Bier) bei Frauen und ab 60 Gramm Alkohol (3 Flaschen Bier) bei Männern gilt als eindeutig gesundheitsgefährdend.

Die Weltgesundheitsorganisation **WHO definiert Abhängigkeit über fünf Kriterien:**

- **Die Gewöhnung und die Dosissteigerung:** Der Körper gewöhnt sich bereits an den Alkohol, man verträgt immer größere Mengen.
- **Entzugssymptome:** Wird der Alkohol plötzlich weggelassen, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht (Schwitzen, Zittern, Unwohlsein, im Extremfall ein Herz-Kreislauf-Zusammenbruch oder Krampfanfälle).
- **Interessenverlust:** Das ganze Denken und Handeln bestimmt der Alkohol.
- **Kontrollverluste:** Betroffene verlieren die Kontrolle, sie können die Menge nicht mehr begrenzen.

Wie gehe ich mit SuchtmittelkonsumentInnen um?

- Der Erstkontakt mit Suchtmitteln kann viele Ursachen haben: Neugier, Gruppendruck, Probleme, eine Form von Selbstbehandlung, usw.
- Kurz nach der Einnahme von Suchtmitteln können näher bekannte Menschen meist erkennbare Veränderungen wahrnehmen.
- Bei Verdacht ist wichtig, eine Klärung anzustreben.
- Sucht das Gespräch und redet offen über eure Beobachtungen (nicht über Vermutungen). Sprecht über sichtbare Veränderungen.
- Vermeidet Vorwürfe, Drohungen bzw. vorschnelles, unüberlegtes Handeln und deklariert eigene Ängste, Gefühle und Phantasien als solche. Ungerechtfertigte Verdächtigungen führen in Sackgassen!
- Stellt Fragen über die „erwünschten oder erhofften“ Wirkungen der Droge und ob er/sie sich über Risiko- und Schadensminimierung informiert hat. Fragt auch nach negativen oder nicht so erwünschten Wirkungen der Droge.
- Know-how über Substanzwirkungen und Nachwirkungen kann dafür nützlich

² Quelle: www.praevention.at

sein, Kontakt herzustellen und Verstehen zu signalisieren. Jugendliche spüren sofort ob sich die Berater auskennen oder nicht und nehmen sie dann im Zweifelsfall auch nicht ernst.

- Frühe Hilfe ist ideal und kann gesundheitserhaltend sein. Wenn bei Gefährdeten keine Einsicht erreicht werden kann, berated euch mit Fachleuten über das weitere Vorgehen.
- Psychoaktive Substanzen werden von Jugendlichen aus verschiedensten Motiven konsumiert: aus Neugier, um grenzüberschreitende Erfahrungen zu machen, um Erwachsene zu provozieren, um die eigene Identität zu stärken und sich „erwachsener“ zu fühlen, um bei anderen Anerkennung zu finden oder um stresshafte Situationen in der Schule oder der Familie zu bewältigen.

**Es gibt nicht immer eine „perfekte Lösung“ –
es gibt aber meistens eine „bessere Lösung“.**

Fragen und Situationen, die gemeinsam mit Jugendlichen bearbeitet werden können und präventiv wirken können, sind:

- Wie habe ich angefangen? Wozu rauche/trinke ich jetzt?
- Wozu rauche ich in der Pause – was würde ich tun, wenn ich nicht rauchen würde?
- Genuss, Missbrauch und Sucht – welche Zigaretten sind die wirklichen Genusszigaretten? Warum trinke ich Alkohol?
- Wie geht es mir wenn ich mit RaucherInnen und mit NichtraucherInnen unterwegs bin?
- Rauch- und alkoholfreie Situationen schaffen.
- Nichtraucher als Freiheit statt Rauchen als Freiheit.
- Wie viel Geld gebe ich für Zigaretten/Alkohol/etc. aus? (Geld als Belohnung, wenn ich aufhöre.)
- Rauchen und Alkohol zum Herstellen von Kontakt – wie geht das anders?
- Wie fühle ich mich, wenn ich einen Tag weniger rauche/trinke?
- Wann rauche ich die erste Zigarette am Tag?
- **Selbstbewusstsein** lernen, was sind meine Stärken, was sind meine Schwächen? Stärkenbildung, **Selbstwertgefühl** steigern, **neue Interessen finden**
- **Erfolge** ermöglichen/**Verantwortung** übertragen
- Loben, wenn etwas gut gemacht wurde und benennen, was gut gemacht wurde
- Benennen, was gut ist und was nicht – damit es greifbar wird
- Oft liegt das Problem bei der Situation und nicht beim Menschen.
- „Ich möchte das nicht weil,...“ – immer die eigene Haltung sagen und keine Verbote aussprechen. Was für mich gut ist, heißt nicht, dass es für dich gut ist.
- Neutrale Zonen schaffen – auch über andere Themen sprechen
- Nachfragen: Was brauchst du, damit dir andere Freizeitbeschäftigungen als „Party“ einfallen?
- Fair und ehrlich auch mit sich selbst sein – wirkt man glaubwürdig, wenn man

selbst raucht/trinkt?

- Vielen Jugendlichen fehlt (noch) das reflektierte Denken – das Gegenüber spiegeln
- Nachfragen: Was würdest du gerne tun und was hindert dich daran?
- Bestehende Beziehungen hinterfragen und zeigen, was eine gute Beziehung ausmacht. Beziehungen schaffen zu einem „gesunden“ Umfeld, neue Freizeitaktivitäten, Sport, Interessen, etc.
- Wahrnehmen, wie es der Jugendgruppe und den einzelnen Mitgliedern geht.
- Liebe zeigen und Grenzen setzen, Rahmenbedingungen schaffen und erklären.
- Selbsttests machen.
- Ggf. Eltern ins Boot holen, aber mit unterschiedlichen Ansprechpersonen, sonst verliert der/die Jugendliche das Vertrauen zu seiner/ihrer Ansprechperson.

Zusammengestellt von:

Susanne Tamandl – Sucht- & Drogenberatung für Jugendliche und Angehörige

Jasmin Ertl, MA– Jugendreferat Kolping Österreich

Tanja Marketz - Kolpingjugend Österreich

www.kolping.at/beratung-in-lebenskrisen/sucht-und-drogenberatung/

Nützliche Kontakte & Links

Bundesländerübergreifende Angebote

Gruppenmappe „Lass dich nicht unterkriegen. Entscheide selbstbewusst.“: Die Mappe bietet Hintergrundinfos und eine Fülle an Methoden (gruppiert nach den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Sucht allgemein/konkret, Teamfähigkeit):
<http://www.kinderfreunde.cc/V/Rote-Falken-Oesterreich/Rote-Falken-Oberoesterreich/Themen-Materialien/Kampagnen/Suchtpraevention>

Suchtsack – Gesunde Boxxx: Die Gesunde BoXXX ist ein Informations- und Methodenkoffer, der Materialien zu verschiedensten Gesundheitsthemen beinhaltet. Der Suchtsack ergänzt die Gesunde Boxxx ab 2019 um Informationen, Spiele und Anleitungen rund um das Thema Rauchen und Alkohol. Mit Hilfe der Gesunden Boxxx können Jugendliche dazu befähigt und motiviert werden, im Alltag gesündere Entscheidungen zu treffen. Alle Infos zur kostenlosen Entlehnmöglichkeit in ganz Österreich finden sich hier: <http://www.boja.at/projekte/gesundheit/gesundheitskompetenz/gesunde-boxxx/>

Risflecting® - Leben in Rausch- und Risikobalance: Risflection ist ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance. Die Website bietet einen ExpertInnen-Pool, Weiterbildungsangebote sowie ein Studienzentrum.
<http://www.risflecting.at>

Workshopangebot der Austrian Medical Students' Association (AMSA) für Graz, Innsbruck und Wien: konzipiert für Schulklassen, aber auch für Jugendgruppen buchbar; Idee hinter den interaktiven Workshops ist „Aufklärung auf Augenhöhe“ (Umsetzung durch Medizinstudierende, die nur unwesentlich älter sind als jugendliche TeilnehmerInnen). http://www.amsa.at/de_DE/aufklaerungsprogramme/aufklarung-gegen-tabak/

Wien

Kolping Sucht- und Drogenberatung: „Spring über deinen Schatten“ - so lautet das Motto der Drogenberatungsstelle in Wien. Die Sucht- und Drogenberatung richtet sich an **Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 22 Jahre**, die mit Drogen experimentieren bzw. bereits davon abhängig sind. Ein Gespräch mit PsychologInnen, TherapeutInnen oder einer Ärztin kann der erste Schritt sein, sich für ein Leben ohne Drogen zu entscheiden. Mehr Infos auf: www.kolping.at/beratung-in-lebenskrisen/sucht-und-drogenberatung/

Weiterbildungen für JugendarbeiterInnen und JugendleiterInnen der Sucht- und Drogenkoordination Wien: Vielfältige kostenlose Fortbildungs- und Informationsangebote sowie fachliche Beratung sollen Haupt- und Ehrenamtliche bei der Umsetzung suchtpräventiver Aktivitäten und Projekte unterstützen.
<https://sdw.wien/de/praevention/freizeit/>

Oberösterreich

Institut Suchtprävention / pro mente OÖ: Kostenlose Beratung, Workshops für Jugendgruppen, Fortbildungen für haupt- und ehrenamtliche JugendarbeiterInnen/-leiterInnen bzw. Jugendverantwortliche:

<https://www.praevention.at/jugend/fachberatung-ausserschulische-jugend.html>

Steiermark

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention: Unterstützung mittels Informations-, Fachberatungs- und Fortbildungsangeboten sowie diversen Arbeitsmaterialien.

<http://www.vivid.at/angebot/mitarbeiterinnen-ausserschulische-jugendarbeit/>

Tirol

kontakt+co, Suchtprävention Jugendrotkreuz - Tiroler Fachstelle für Suchtvorbeugung: Materialien, Projektideen, Angeboten für Jugendliche und Fortbildungen für JugendbetreuerInnen. <https://www.kontaktco.at/fachbereiche/jugendarbeit/>

Kopiervorlagen

Kopiervorlage „Wenn ich...“-Kärtchen

Wenn ich enttäuscht bin ...	Wenn ich Langeweile habe ...
Wenn ich etwas Aufregendes erleben will ...	Wenn ich mich ausgeschlossen fühle ...
Wenn ich ein Problem habe ...	Wenn ich im Stress bin ...
Wenn ich einsam bin ...	Wenn ich traurig bin ...
Wenn ich neidisch bin ...	Wenn ich mich schäme ...

Kopiervorlage Suchtarten

nikotinsüchtig	spielsüchtig	tablettensüchtig	alkoholsüchtig
LSD-süchtig	kokainsüchtig	heroinsüchtig	haschischsüchtig
süchtig nach Schnüffelstoffen	arbeitssüchtig	magersüchtig	tobsüchtig
schwindsüchtig	fernsehsüchtig	esssüchtig	sehnsüchtig
konsumsüchtig	rachsüchtig	naschsüchtig	trunksüchtig
blausüchtig	koffeinsüchtig	geltungssüchtig	habsüchtig
vergnügungssüchtig	herrschsüchtig	drogensüchtig	prunksüchtig
gelbsüchtig	fallsüchtig	wassersüchtig	eifersüchtig
putzsüchtig	gefallsüchtig	karrieresüchtig	gewinnsüchtig
fettsüchtig	mondsüchtig	medikamentsüchtig	großmannssüchtig
profitsüchtig	profilsüchtig	internetsüchtig	computersüchtig
beziehungssüchtig	kaufsüchtig	selbstsüchtig	eigensüchtig

Szenen für Rollenspiel

- *Namen der Charaktere in den Szenen können und sollen beliebig ausgetauscht werden, vor allem um Namensgleichheit mit den SpielerInnen zu vermeiden.*
 - *Auch das Geschlecht der Charaktere kann und soll verändert werden, um die Betroffenheit der Gruppe zu erhöhen.*
 - *Versuche eine oder mehrere Szenen auszuwählen, die für deine Jugendlichen passt/passen; und denk dran, dass es nicht drum geht, möglichst viel zu spielen, sondern sich mit wenigen Themen bewusst auseinanderzusetzen.*
- a. Michael ist zum ersten Mal zu einer Party bei seinem neuen Freund Alex eingeladen. Als er bei der Party ankommt, begrüßt ihn Alex freundlich und bietet ihm gleich ein Wodka Bull an. Michael hat vom Hinradeln ziemlichen Durst und hätte eigentlich lieber etwas Antialkoholisches.
 - b. Stefan ist der Traumboy von Julia: Er ist cool, sieht super aus und heute Abend treffen sie sich auf einer Party. Stefan steht mit den Worten „Ich hol zwei Bier.“ auf, um die Getränke zu holen. Julia mag aber keinen Alkohol.
 - c. Lena sitzt bei der Aufgabe, ihre Mutter kommt herein und will die Schmutzwäsche holen. Beim Aufheben der Jeans fällt eine Packung Zigaretten heraus.
 - d. Andrea geht zu einer Party im Nachbarort. Vor der Tür steht eine Gruppe älterer Jugendlichen. Eins der Mädchen kommt auf Andrea zu und sagt: „Da drin ist noch gar nichts los. Da nimm!“ und hält ihr eine Tablette hin.
 - e. Julian liebt Play Station. Er spielt gerade, als Manuel an der Tür klingelt und fragt, ob er Fußball spielen kommen will. Eigentlich ist aber gerade dabei, eine Mission abzuschließen.
 - f. Max ist bei Amir zum Lernen für die Matheschularbeit. Sie sind beide schon ziemlich nervös, da schlägt Amir vor, eine Zigarette zu rauchen, um die Nerven ein bisschen zu beruhigen.
 - g. Das Schilager in Obergurgl steht vor der Tür: Florian und Michi sprechen darüber, was sie mitnehmen werden. Florian will eine Flasche Wodka einpacken, obwohl sie erst 14 sind, aber Michi ist sich nicht so sicher...
 - h. Gerade war die Vorbesprechung für die Schulprojektwoche. Im Jugendgästehaus gibt es leider keinen Handyempfang. Esra will deshalb nicht mitfahren. Ihre Freundin Anna will sie aber unbedingt dabei haben.
 - i. Hannes hat gerade mit dem Klettern angefangen. Heute geht er mit ein paar der älteren Kletterer auf Tour und die bieten ihm nach erfolgreicher Kletterei einen Joint an.
 - j. Hanna hat gerade eine wichtige Prüfung geschafft. Das muss gefeiert werden! Ihre Freundin Sandra hat eine Flasche Sekt mitgebracht, aber Hanna trinkt sonst nie was.

→ Fortsetzung Szenenvorschläge siehe nächste Seite!

- *Die nächsten beiden Szenen sollten nur in reinen Mädchen- oder Burschengruppen bearbeitet werden - bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper ist dieser geschützte Raum wichtig.*
- k. Sofies Mutter ist ständig auf Diät. Sofie möchte sich unbedingt den neuen Bikini für den Sommer kaufen. Deshalb isst sie jetzt nur mehr Gemüse. Ihre Mutter findet sie zu dünn und stellt sie zur Rede.
 - l. Benni ist begeisterter Marathonläufer und spult täglich allein seine Kilometer herunter. Sein bester Freund Paul steht vor der Tür und will mit ihm in den Park zum Spielen gehen. Doch Benni hat wieder keine Zeit: Die Spitzenplatzierungen bedeuten natürlich auch viel Training...