

Einstiegsmethode zum Thema Konsummotivation

- Begriffskärtchen

Diese Methode eignet sich, um eine kurze Vorstellungsrunde mit dem inhaltlichen Einstieg in die Themen Rausch und Konsum zu verbinden. Die Teilnehmer:innen ziehen jeweils ein Begriffskärtchen, auf dem ein mögliches Konsummotiv steht (z.B. sich betäuben, cool sein, zur Entspannung).

Anschließend stellt sich jede:r mit den Worten „Ich bin ... (Name) und Menschen berauschen sich, ... (siehe Begriffskärtchen)“ vor.

Dadurch wird eine Vielfalt an potenziellen Gründen, warum Menschen konsumieren, deutlich. Im Folgenden können diese Konsummotive miteinander diskutiert und gegenübergestellt werden:

- Zu welchen der genannten Konsummotive gibt es Fragen?
- Welche Bedürfnisse stecken hinter den Konsummotiven?
- Wo gibt es Gemeinsamkeiten / Unterschiede der Konsummotive?
- Welche besonderen Risiken könnten bestimmte Konsummotive mit sich bringen?
- Wie kann man dieses Gefühl oder diesen Zustand auch ohne Konsum und Rausch erreichen?

Zusammenfassend soll den Teilnehmenden vermittelt werden, dass Konsum nicht grundlos stattfindet. Er ist immer mit positiven als auch negativen Aspekten verbunden und dient oft der Selbst- und Emotionsregulation. Eine ausgewogene Betrachtung beider Seiten ist wichtig. Konsum kann das Denken, Handeln und Fühlen gezielt verändern, wodurch sich subjektiv als angenehm erlebte Zustände verstärken bzw. hervorrufen und subjektiv als unangenehm erlebte Zustände verringern bzw. vermeiden lassen. Es gibt jedoch keinen risikofreien Konsum. Besonders problematisch wird es, wenn der Konsum mit der Zeit die einzige verbleibende Möglichkeit darstellt, um sich in erwünschte Gefühlszustände zu versetzen oder Bedürfnisse stillen zu können.

Je stärker das Verständnis für die individuelle Konsumfunktion gegeben ist, desto eher kann ein Gesprächseinstieg auf Augenhöhe und das gemeinsame Suchen von alternativen Handlungsmöglichkeiten gelingen (z.B. Wie kann ich mit meinen Ängsten umgehen, ohne auf Konsum zurückzugreifen?). Wer weiß, was er oder sie braucht, was ihm oder ihr gut tut und welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, um dahin zu gelangen, hat ein geringeres Risiko, abhängig zu werden.

Hinweis: Diese Methodenbeschreibung ist angelehnt an den Einstieg von „Gedankenrausch – Vertiefungsmodul zur Suchtprävention“, herausgegeben von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Fachbereich suchtmittelspezifische Suchtprävention, ein Projekt der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V., 2023.

...um Spaß zu haben.	...um etwas Neues auszuprobieren.	...um dazu zu gehören.	...um auf andere Gedanken zu kommen.
...um vor der Realität zu fliehen.	...um Gefühle zu unterdrücken.	...um glücklich zu sein.	...um sich gut zu fühlen.
...um Stress abzubauen.	...zur Entspannung.	...um Traurigkeit zu bekämpfen.	...um sich zu betäuben.
...um Abenteuer zu erleben.	...um gegen ihre Angst anzukommen.	...um Verlangen zu stillen.	...um weniger Schmerzen zu haben.
...um Langeweile zu bekämpfen.	...um cool zu sein.	...um Sorgen und Kummer zu vergessen.	...um mitreden zu können.
...um sich frei zu fühlen.	...um sich von Problemen abzulenken.	...weil es als etwas Positives erlebt wird.	...um dem Alltag zu entfliehen.
...um sich zu beruhigen.	...um in eine andere Welt abzutauchen.	...um alles um sich herum zu vergessen.	...aus Neugier.
...um Spaß zu haben.	...um gegen die Eltern zu rebellieren.	...um auf kreative Ideen zu kommen.	...um Stress abzubauen.