

# Der Suchtsack

– für den spielerischen Austausch über Konsum und Sucht



## Ziele der Methode

Der Suchtsack verdeutlicht die Vielfalt der Suchtstoffe und der süchtigen Verhaltensweisen und weitet dadurch den Blick - auch auf legale Verhaltensweisen. Die Methode führt spielerisch an das Thema heran und lockert die Atmosphäre auf.

## Vorbereitung

Die Anzahl und Art der Gegenstände, die im Suchtsack enthalten und gezogen werden können, sollten auf die Gruppe und deren Größe zugeschnitten sein.

In einem Sack / Beutel werden Gegenstände, die symbolisch für verschiedene stoffliche und nicht stoffliche Süchte stehen, gefüllt. Im Folgenden einige Beispiele möglicher Gegenstände sowie Anregungen zur Diskussion:

**Spielzeug-Hamburger o.ä.:** Essstörungen, Esssucht, Übergewicht

**Fernbedienung:** Fernsehen, Langeweile, Erleben ohne Aktivität

**Zigaretenschachtel:** Wirkung der 1. Zigarette (Übelkeit), cool sein, Erwachsen sein, Selbstbewusstsein

**„Flachmann“:** Alkohol, Genussmittel oder Alltagsdroge, Aggressivität, Hemmungen verlieren

**Joint / Tüte mit Gras:** Cannabisabhängigkeit, Reiz des Verbotenen, Gruppenerfahrung, Verbreitung trotz Illegalität

**Telefon / Handy:** „Telefonitis“, Verschuldung, SMS, online sein, soziale Medien

**Aspirin, Koffeintabletten:** Medikamentenabhängigkeit, "weibliche" Drogen, unauffällig, gesellschaftlich akzeptiert, verordnet

**Schokolade / Bonbon:** Zuckersucht, Stressabbau, Frustabbau, Genuss

**Kondome:** Sex(-sucht), Mann sein, mitreden können, Unsicherheit, Lust

**Spielkarten:** Spielsucht, Existenz bedrohend, aber auch Freizeit und Familie

**Klebstoff, Deo:** Schnüffeln, billig, extrem gefährlich, irreparable Schäden

**Turnschuh / Bild von Body Builder:** Extrem-Sport, Doping, Rauscherlebnisse durch körpereigene Stoffe, Anabolika

**Schwamm:** Putzen, Frust- und Spannungsabbau, etwas schaffen, Ablenkung

**Kalender / Planer:** Workaholic, fremdbestimmt, wichtig sein

**Münzen/Einkaufsquittung:** Kaufsucht, sich verschulden, sich etwas gönnen

**CD-Rohling:** Computerspiele (auch Online), Glaube an eine zweite, irreale Welt, Erfolgserlebnisse, Gewaltverherrlichung

**Spritze / Pulver in Tüte:** Heroin oder Kokainabhängigkeit

**Barbie-Puppe:** Essstörungen, Schönheitsideal, Sexualität

**Kalorientabelle:** Essstörungen, Kontrolle, Genuss, Diäten, Appetitzügler

**(zerbrochenes) Herz:** Liebe und Eifersucht

## Methodisches Vorgehen

Der Sack geht in der Runde herum. Ein/e Teilnehmer/in nimmt sich, ohne hinzuschauen, einen Gegenstand heraus und erzählt, welche Sucht mit diesem Gegenstand zusammenhängen könnte wo dieser Gegenstand im Alltag auftaucht; was für eine Rolle es für sie/ihn spielt; welche Erfahrungen damit gemacht worden sind etc.

Die dazu passende Sucht soll in die Kreuztabelle eingeordnet werden (z. B. „Flachmann“: Alkoholabhängigkeit / legal / substanzgebunden). Dazu steht ein Flipchart bereit, auf dem eine Kreuztabelle wie folgt aufgezeichnet ist:

	illegal	legal
<u>substanzgebunden</u>		
<u>verhaltensbezogen</u>		

Alternativ dazu kann die Kreuztabelle auch auf den Boden gelegt werden und die Teilnehmenden legen ihren Gegenstand in das jeweilig passende Feld.

Im Anschluss geht der Sack an den/die nächste/n Schüler/in weiter.

Aufgabe der Trainerin bzw. des Trainers ist es, mit Hilfe von Fragen Reflexionsanstöße zu geben und Austausch zu fördern. Darüber hinaus können Sachinformationen zu den Süchten (Zahlen, Wirkungsweisen, Besonderheiten, Risiken) vermittelt werden.

## Kontakt

Julia Rüdiger

[j.ruediger@sucht-praevention.ch](mailto:j.ruediger@sucht-praevention.ch)