

Stark werden für das Leben

# Schlüsselmomente der Suchtprävention

Bei Suchtprävention denken viele an Aufklärung von Jugendlichen über Drogen und an Jugendschutzgesetze. Die folgenden Praxismomente zeigen jedoch, warum und vor allem wann Suchtprävention an einem Ort stattfindet, an dem man sie zunächst vielleicht nicht vermutet: in der Spielgruppe. ■ Marion Sontheim

Aarons Unterlippe bebzt. Seine Mutter hat sich von ihm verabschiedet und ist vor wenigen Minuten gegangen. Das erste Mal, denn sie hat Aaron viel länger begleitet als andere Mütter. Nun waren sie und die Spielgruppenleiterin Anna sich einig: Wir wagen es. Anna setzt sich zu Aaron und fasst seine Gefühle in Worte: «Du wolltest, dass deine Mama dableibt, und jetzt bist du traurig, stimmt das?» Aaron nickt, und Tränen fliessen. «Ich habe auch fest geweint, wenn meine Mama ging, als ich so alt war wie du. Aber plötzlich war es dann gar nicht mehr schlimm.» Anna breitet die Arme aus, doch Aaron schüttelt den Kopf. «Wann kommt meine Mama?», schnieft er. Anna geht mit ihm zur grossen Uhr: «Wenn der grosse Zeiger dort ist, dann kommt deine Mama.»

## Zeit lassen statt ablenken

Anna und die Mutter haben eine Stunde Abwesenheit vereinbart für den Anfang. Aaron holt ein Buch und bald darauf kann er schon wieder ein klein wenig lachen. Als seine Mutter in die Spielgruppe kommt spielt er mit Nora. Anna weiss, dass Ablösung nicht bedeutet, dass ein Kind nicht mehr weint. Sie hat Aaron die Zeit gelassen, die er gebraucht hat, und sie hat ihn nicht abgelenkt, sondern ernst genommen. Dadurch kann Aaron lernen, sich unangenehmen Gefühlen zu stellen, statt sie zu überdecken oder sich abzulenken. Ausserdem war der Abschied eine Herausforderung, aber keine Überforderung – denn er hatte in den vergangenen Wochen genügend Zeit, um Vertrauen zu Anna aufzubauen. Aaron konnte diese Herausforderung meistern. Die Überzeugung «mit schwierigen Situationen komme ich zurecht» ist ein enormer Schutzfaktor für sein weiteres Leben, auch vor Sucht.

## Das Leben selbst gestalten

Dominik, Jonas und Nico spielen gemeinsam. «Uns fehlt ein grosser Lastwagen, wir brauchen einen Lastwagen!», rufen sie. So ein Ärger, es ist einfach kein passendes Gefährt zu finden. Da plötzlich leuchtet Nicos Gesicht. Er schnappt sich den grossen Karton, der bislang als Haus gedient hat. «Da ist unser Lastwagen!» Nun ist die «Strasse» allerdings nicht mehr breit genug. Mit vereinten Kräften wird eine Kommode verrückt und die Strasse verbreitert. Jeder hat etwas beigetragen, und das Spiel geht noch eine ganze Weile weiter. Dominik, Jonas und Nico gehen an diesem Tag mit zwei wichtigen Erfahrungen nach Hause: dass sie etwas Wertvolles zu einem Gemeinschaftsprojekt beitragen können und dass das Leben nicht nur etwas ist, das einem «geschieht». Sondern dass sie die Fähigkeit haben, ihr Leben aktiv zu gestalten. Beide Erfahrungen schützen vor der «Flucht in die Sucht», weil sie Menschen den Mut geben, sich einzubringen und ihr Leben so zu gestalten, dass es ihnen guttut, anstatt vor der Realität in den Rausch zu flüchten.

## Ist das öde!

Nora schlendert durch den Spielgruppenraum. Immer wieder stösst sie etwas mit dem Fuss an. Die Spielgruppenleiterin Syarta schaut sie fragend an. «Hier ist es so langweilig», beklagt sich Nora. «Ich würde lieber gamen.» Syarta bringt das nicht aus der Ruhe. Auch wenn sich die Langeweile in diesem Moment für Nora unangenehm anfühlt, schadet sie ihr nicht. Syarta vertraut darauf, dass Nora am Ende der Langeweile ihre eigene Kreativität wiederfinden wird. Später beginnt Nora zu malen – dafür braucht sie von Syarta sehr viele Blätter. «Das

«Jede stärkende Erfahrung ist eine wertvolle <Perle>  
und kann den entscheidenden Unterschied  
im Leben eines Menschen ausmachen.»

wird nämlich ein Buch, ein richtiges.» Sie überlegen gemeinsam, wie Nora die einzelnen Seiten ihres Buches miteinander verbinden könnte. Als Nora an diesem Morgen nach Hause geht, ist sie nicht nur Autorin geworden. Sie hat erfahren, wie es sich anfühlt, die eigene Langeweile zu überwinden und in einen Flow zu kommen. Ein Prozess, der durch die reflexartige Nutzung von digitalen Medien ebenso gestört werden kann wie durch ständiges Entertainment. Ausserdem sind Games meistens so gemacht, dass sie gezielt und immer wieder das Belohnungszentrum im Gehirn ansprechen. Je mehr, desto grösser ist ihr Suchtpotenzial. Gut, wenn Kinder andere Antworten auf Langeweile kennenlernen als das Smartphone und wenn ihr Belohnungszentrum durch eigenes Schaffen angesprochen wird. Beides ist Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Medienkompetenz.

#### Einfügen oder abgrenzen?

Silvana, Mia und Enzo spielen «Vater, Mutter Kind». Für Enzo und Silvana ist klar: Mia ist das Kind. Diese fügt sich zögerlich und spielt mit. Nach einer Weile stemmt sie die Hände in die Hüften und gibt bekannt, dass sie nicht mehr das Kind sein will. Enzo und Silvana versuchen, sie zu überreden, dann drohen sie ihr, sie aus dem Spiel auszuschliessen. Mia schaut unsicher zur Spielgruppenleiterin. Die nickt ihr aufmunternd zu und beobachtet die Szene aufmerksam. Das stärkt Mia, sie bleibt bei ihrem Entschluss. Am Ende ist sie der Hund, der alle in der Spielgruppe freudig begrüsst. Es ist wichtig, sich in einer Gemeinschaft einfügen zu können. Mindestens ebenso wichtig ist es aber, Nein zu sagen, wenn sich etwas falsch anfühlt. Mia wird noch oft vor der Entscheidung stehen, sich einzufügen oder sich von anderen abzugrenzen. Heute hat sie erlebt, dass man nicht mitmachen muss, um dazuzugehören. Das kann eines Tages auch bedeuten, nicht trinken, rauchen oder kiffen zu müssen, um dazuzugehören.

#### Hinschauen und reagieren

Mathias ist Waldspielgruppenleiter und begleitet dieses Jahr gemeinsam mit Daniela seine erste Gruppe. Im Herbst fällt ihm auf, dass einer der Buben immer stiller, manchmal auch aggressiv gegen andere Kinder wird. Seine Mutter wirkt angespannt und sieht müde aus. Wenn sie ihren Sohn abholt, strahlt sie nicht, sondern wirkt gehetzt. Mathias tauscht sich mit Daniela aus, sie bestätigt seine Beobachtungen. Er fasst sich ein Herz und bittet die Mutter um ein Gespräch. Er fragt sie, wie es ihr geht und beschreibt seine Beobachtungen.

Sein Eindruck hat ihn nicht getäuscht: Die Mutter erzählt ihm von schwierigen Familienverhältnissen, viel zu kurzen Nächten und viel zu kurzen Geduldsfäden. Mathias erzählt ihr vom Entlastungsdienst vom Roten Kreuz und schreibt ihr die Telefonnummer der kantonalen Fachstelle auf. Der Entlastungsdienst hilft der Familie, den Teufelskreis aus Überforderung, Müdigkeit und Aggression zu durchbrechen und die schwierige Zeit zu meistern.

#### Jede Erfahrung zählt

Das Aufwachsen in belasteten Familiensituationen ist ein Risikofaktor für das spätere Suchtverhalten eines Menschen. Jede Verbesserung der Familiensituation ist also gleichzeitig auch Suchtprävention. «Wir haben die Kinder ja nur so wenig Stunden in der Woche. Was sollen wir da ausrichten?» Dieser Gedanke hat wohl die meisten Spielgruppenleitenden schon einmal bewegt. Doch man kann sich das Leben eines Menschen wie eine Kette vorstellen, auf die unzählige Erfahrungen aufgefädelt werden wie Perlen. Jede stärkende Erfahrung ist eine wertvolle Perle und kann den entscheidenden Unterschied im Leben eines Menschen ausmachen. Darum: Schlüsselmomente in der Spielgruppe nicht verpassen und Suchtprävention im Auge behalten.

## WEITERBILDEN: PERLEN SAMMELN!

- **Resilienz – was Kinder stark macht**, Infos und anmelden:  
<https://www.spielgruppe.ch/resilienz--was-kinder-stark-macht.htm>
- **Übergänge mit Sorgfalt begleiten**, Infos und anmelden:  
<https://www.spielgruppe.ch/uebergaenge-mit-sorgfalt-begleitet.htm>