

# RAUSCHBRILLEN-PARCOURS

*Hat man erstmal ein Bier mehr intus, kann man manche Alltagssituationen nicht mehr so richtig einschätzen. Ein Problem dabei: Man merkt dies selbst natürlich kaum. Versetzen Sie sich doch mal bei vollem Bewusstsein in solch eine Lage.*

Ob Alkohol, Cannabis oder Psychopharmaka (eingesetzt ohne medizinische Indikation oder zur Leistungssteigerung): All diese Mittel haben bei regelmäßiger Einnahme negative Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. Sie belasten auch das Berufsleben der Betroffenen.

Problematisch ist der Konsum nicht erst bei Abhängigkeit, sondern schon der regelmäßige riskante Gebrauch führt zu Beeinträchtigungen wie diesen: Minderleistung, erhöhtes Fehlerpotenzial, Unfallgefahr, Konflikte oder Fehlzeiten.

Aber ab wann genau wird das Handeln eigentlich durch den Konsum von Rauschmitteln beeinträchtigt und wie stellt sich dies in der Praxis dar? Um sich die Gefahren von Alkohol und Co. verstärkt ins Bewusstsein zu rücken, können die „Versuchskaninchen“ einige der gängigen Auswirkungen im Rauschbrillen-Parcours am eigenen Körper – und bei vollem Bewusstsein – erfahren: mit einer „Promillebrille“ und einer „Drogenbrille“.

Die Kombination dieser Brillen und verschiedener kleiner Alltagsaufgaben macht diesen Parcours zu einem Erlebnis, das gewiss in Erinnerung bleibt.

Eine Kombination mit anderen Modulen ist möglich (z.B. T-Wall, Gokarts, Minitischtennis).

## Nutzen

Besseres Verständnis solcher Einschränkungen, die von Rauschmitteln ausgelöst werden:

- Minderung der Rundumsicht
- Doppelsehen
- Gefühl von Verunsicherung

## Ablauf

Tragen der Brillen in einem Parcours mit alltäglichen Tätigkeiten (Werfen, Balancieren, Abschließen eines Fahrradschlösses etc.) oder auch bei Übungen anderer Module (s. o.)

## Eckdaten

**Dauer:** 10–15 Min. p. P.; max. 9 Std. am Tag zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause **Zielgruppe:** Laufkundschaft oder nach Meldeliste **Organisation:** ca. 4 m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle

