

Wenn man die Kontrolle über seinen eigenen Körper
verliert
-die Macht des Alkohols-



Das Seltsame an dem Mann war gar nicht, dass er auf dem Tisch in unserem Bistro stand und darauf wie ein wild gewordenes Känguru herumhüpfte, während er Laute von sich gab, die nur entfernt menschlichen Wörtern ähnelten; das Seltsame war, dass der Mann das bei vollem Bewusstsein tat. Und das, obwohl ihm zwei achte Klassen dabei zuschauten. Doch dies hatte einen ganz einfachen Grund: der Mann

war Mitglied des Bamberger Theaters „Chapeau Claque“ und kam mit einer anderen Schauspielerin zu uns in die Schule, um uns über die Gefahren des Alkohols aufzuklären. Nachdem die zwei also ein kleines Theaterstück aufgeführt hatten, erarbeiteten sie in einer "interaktiven Phase" mit uns solche Nebenwirkungen und auch, wie man so einer Wirkung des Alkohols (die ich oben beschrieben habe) entgegenwirken oder aus dem Weg gehen kann. Natürlich waren da die allgemein bekannten Probleme des Alkoholkonsums: Nach einer gewissen Menge dieses Getränks kann man sich nicht mehr richtig verständigen, und es steigt das Risiko, dass man überreagiert oder sogar eine Schlägerei anfängt. Weiterhin sinkt die Hemmschwelle und man tut Sachen, die einem normalerweise viel zu peinlich wären. Oftmals muss man sich übergeben oder wird schlimmstenfalls mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert.

Doch es gibt noch andere Gefahren. Wenn man nach der Feier nach Hause läuft und sich, weil man nicht mehr ganz bei Sinnen ist, auf eine Parkbank legt, ist es zumindest in den Wintermonaten nicht verwunderlich, wenn man mit Erfrierungen in die Notaufnahme muss.

Doch am besten ist es, es gar nicht erst dazu kommen zu lassen. Vorsicht ist besser als Nachsicht, heißt es. Deswegen erklärten uns die zwei Schauspieler, was man tun kann, damit man den Abend mit oder auch ohne Alkohol genießen kann: Zwar ist es oft so, dass man mit den Kumpels anstoßen will, aber muss das überhaupt mit Alkohol sein? "Wer keinen, oder wenig Alkohol trinken will, kann sich einfach ein Glas mit Wasser o. ä. nehmen. Normalerweise drückt keiner einem ein Glas in die Hand, wenn man schon eines hat.", so die Schauspieler. Und man muss lernen auch bei Trinkspielen mal "Nein!" zu sagen.

Doch was ist, wenn ein Freund nun schon etwas angetrunken ist und immer mehr Alkohol trinken will? Am besten hilft Ablenkung, die Gläser außer Sichtweite stellen oder wenn man bei einer Bar ist, nicht dort zu bleiben, sondern wo anders hinzugehen. Wichtig ist, den Betrunkenen nicht zu reizen.

Aber was tun, wenn das alles zu spät ist? Wenn der oder die schon bewusstlos am Boden liegt? Am besten den Krankenwagen rufen und alles genau erklären. Wenn man die Nummer nicht weiß, dann einfach 112 wählen. Da kommt zwar dann immer eine Polizei mit, aber besser, als wenn der Bewusstlose stirbt. Außerdem sollte man den Bewusstlosen aus dem Weg ziehen, in die stabile Seitenlage bringen und alles was er im Mund hat, herausholen, weil er sonst ersticken könnte. Wer sich davor ekelt das mit der Hand zu tun, kann das auch mit einer Serviette oder mit Putzhandschuhen machen.

Aber woher weiß ich, dass ich oder andere kurz vor der Ohnmacht stehen? Man sollte auf die Symptome des Körpers achten: wenn man lallt, wankt, oder sich übergeben muss, dann sollte man aufhören zu trinken. Daher ist es auch wichtig einen verantwortungsvollen Barkeeper einzusetzen, der darauf achtet, dass er Gästen, die so auftreten, keinen Drink mehr ausschenkt. Außerdem sollte man seine Freunde nicht ausgrenzen. Dann kann es passieren, dass diese aus Langeweile oder aber auch aus Frust anfangen immer mehr zu trinken. Es ist erschreckend, was passiert, wenn man seine eigenen Grenzen nicht kennt und die Kontrolle über seinen Körper verliert. Und deswegen sollte man darauf achten, wie viel man selbst, aber auch die anderen trinken, um gegebenenfalls Maßnahmen ergreifen zu können.

In diesem Sinne: Prost!