

Lachgas: Wo hört der Spaß auf?

Die Behandlung des Themas Lachgas im Unterricht bietet die Chance, junge Menschen für ein aktuelles Suchtrisiko zu sensibilisieren und zugleich allgemeine Kompetenzen im Bereich der Suchtprävention zu fördern. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Suchtmitteln ist Lachgas (noch) legal und leicht zugänglich. Dies erfordert eine besondere Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für die damit verbundenen Risiken.

Die vermeintliche Harmlosigkeit und leichte Verfügbarkeit von Lachgas machen es zu einem wichtigen Präventionsthema. Die Diskussion über mögliche gesetzliche Regelungen bietet zudem die Option, gesellschaftspolitische Aspekte der Suchtprävention zu thematisieren.

In Zusammenhang mit dem Erziehungs- und Bildungsauftrag gilt Suchtprävention als Teil der schulischen Aufgaben. Jugendliche sehen sich mit vielfältigen Entwicklungsaufgaben konfrontiert, wie Fragen nach der eigenen Identität und Persönlichkeit, nach Anpassung und Abgrenzung, nach dem Austesten von Freiheiten und Grenzen und nicht zuletzt nach ihrer persönlichen Rolle innerhalb bestimmter Peergroups, sodass gerade in diesem Zusammenhang ein Aufgreifen von suchtpreventiven Aspekten sinnvoll erscheint.

Im Rahmen einer Schulentwicklung zur guten gesunden Schule unterstützt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Maßnahmen zur Suchtprävention. Ein entscheidender Faktor ist dabei die Förderung von Lebenskompetenzen. Das Erlernen dieser Lebenskompetenzen bereits im jungen Alter bietet die Grundlage einer nachhaltigen Suchtprävention. Effektive Suchtprävention in der Schule sollte ganzheitlich angelegt sein, die Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler einbeziehen und auf die Förderung von Schutzfaktoren abzielen. Ein moderner Ansatz der Suchtprävention geht demnach über reine Wissensvermittlung hinaus und fokussiert sich auf die Stärkung der Persönlichkeit, was diese Materialien berücksichtigen. Die Schülerinnen und Schüler sollen unter anderem dazu befähigt werden, Risiken selbstständig einzuschätzen, zu bewerten und verantwortungsvoll damit umzugehen.

Das Thema lässt sich gut in den Biologieunterricht einbinden, wo es unter dem Aspekt „Gesundheit und Krankheit“ oder „Nervensystem und Sinnesorgane“ behandelt werden kann. In Chemie kann es im Rahmen der „Stoffeigenschaften und chemischen Reaktionen“ thematisiert werden. Fächerübergreifend eignet es sich auch für den Ethik- oder Sozialkundeunterricht unter dem Gesichtspunkt „Verantwortung für die eigene Gesundheit“.

Die Materialien sind für ein bis zwei Doppelstunden ausgelegt und eignen sich für Klassen ab der Jahrgangsstufe 7.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Lachgas, März 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Stefanie Richter, Wiesbaden



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Thema der Einheit: Lachgas als Partydroge

Geplante Zeit: Eine Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Abspielmöglichkeit für Videos schaffen, ggf. Beamer, Ausdrucken der Arbeitsblätter und Infotexte etc., ggf. Anschauungsmaterial (Ballon, Sprühsahne etc.), übliches Büromaterial (Klebestreifen!)

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Die Lehrkraft schreibt folgende Frage gut sichtbar an die Tafel oder projiziert sie:</p> <p>„Was bedeutet es, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen?“</p> <p>In einer kurzen Blitzlichtumfrage äußern die Schülerinnen und Schüler spontan ihre Gedanken. Beispiele könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Nicht rauchen“, • „Genug schlafen“, • „Sich über Risiken informieren“. <p>Die Lehrkraft notiert die Beiträge als Mindmap oder in Stichpunkten, um die Bandbreite der Perspektiven sichtbar zu machen.</p> <p>Die Lehrkraft beschreibt anschließend ein allgemeines Szenario: „Stellt euch vor, ihr seid auf einer Party. Ihr seht, dass Leute etwas Neues ausprobieren, das sie als ‚ungefährlich‘ bezeichnen. Was würdet ihr tun?“</p> <p>Erste Gedanken der Schülerinnen und Schüler werden gesammelt (z. B. „Ich würde fragen, was das ist“, „Ich würde es lassen“).</p> <p>Die Lehrkraft leitet zum Thema der Stunde über: „Manchmal werden Substanzen, die harmlos erscheinen, erst später als gefährlich erkannt. Heute schauen wir uns eine Substanz an, die legal und verbreitet ist, aber unterschätzte Risiken birgt.“</p>	Plenum, Blitzlichtumfrage		
Verlauf/Erarbeitung	<p>Um das konkrete Thema Lachgas nun einzuführen, zeigt die Lehrkraft einen kurzen Film. Hier einige zur Auswahl (ansonsten bei YouTube Shorts nach Lachgas suchen).</p> <p>https://youtube.com/shorts/URc4nkSXVh0?si=Z_B1ZDr3ZPzb788N https://youtube.com/shorts/ESM3u36k8ss?si=b42qM4x6i1i_5Xlc https://youtube.com/shorts/T2CHMPEKDm4?si=wbOe0yi8OfxaR82x</p>	Video	Whiteboard/Beamer	

[illegible]

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Verlauf/Erarbeitung	<p>Die Arbeitsaufträge für alle Gruppen lauten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lest die Informationen in eurer Gruppe. 2. Markiert die wichtigsten Punkte. 3. Notiert euch die Antworten eurer Arbeitsaufträge. 4. Bereitet euch darauf vor, euer Wissen zu teilen. <p>Zunächst arbeiten die Gruppen in einer etwa 10 bis 15-minütigen Phase an den Arbeitsaufträgen.</p> <p>Dann mischen die Gruppen sich neu. In jeder neuen Gruppe sitzt mindestens ein/e „Experte/Expertin“ aus den vorherigen Gruppen. Die „Experten/Expertinnen“ informieren einander, was in der Stammgruppe erarbeitet wurde.</p> <p>Am Ende sollen alle über jedes der vier Themen Bescheid wissen.</p> <p>Die Gruppen können eine Matrix zur Hilfe nehmen (Kopiervorlage 1 „Austausch-Matrix“), um zielgerichteter miteinander zu kooperieren.</p> <p>Jede Gruppe trägt ihre Erkenntnisse bei, wobei letztlich diese Kernfragen geklärt werden sollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Warum denken viele, dass Lachgas harmlos ist?“ • „Welche Gefahren bestehen, wenn man Lachgas konsumiert?“ • „Warum sagen Fachleute, dass Verbote alleine nichts bringen?“ • „Wie könnt ihr euch gegen das Angebot, es auch mal zu probieren, erfolgreich wappnen (und Nein sagen)?“ <p>Die Lehrkraft moderiert und ergänzt bei Bedarf.</p>	<p>GA</p> <p>Präsentation der Ergebnisse und Diskussion im Plenum</p>	<p>Kopiervorlage</p>	
	<p>Um den psychologischen Aspekt noch stärker zu betonen, können an dieser Stelle kleine Rollenspiele erfolgen. Eventuell lagert man diese auch in eine Folgestunde aus. Zu den Risiken einer psychischen Abhängigkeit, unabhängig von der Art der Substanz, findet die Lehrkraft Hinweise in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2. Für die Schülerinnen und Schüler steht Infotext 2 „Wie entsteht eine psychische Abhängigkeit?“ zur Verfügung. Die Lehrkraft kann den Text laut vorlesen lassen oder die Schülerinnen und Schüler lesen ihn in Stillarbeit.</p>	<p>EA</p>	<p>HGI 2 Infotext 2</p>	

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Verlauf	<p>Um nun von der Theorie in die Aktivität zu kommen, wird die Klasse in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe überlegt sich selbstständig oder mittels der bereitgestellten Rollenkarten eine Situation, in der es möglich ist, mit Lachgas in Berührung zu kommen.</p> <p>In etwa 10 Minuten entwickeln die Kleingruppen eine Strategie für ihre Situation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mögliche Antworten/Reaktionen • alternative Vorschläge • Ausstiegsszenarien • Unterstützungsmöglichkeiten <p>In der darauffolgenden Phase spielen die Gruppen ihre Szenen vor. Die ganze Klasse reflektiert und analysiert nach dem Spiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat sich die jeweilige Rolle angefühlt? • Was war besonders herausfordernd? • Welche Strategie könnte im echten Leben funktionieren? • Was hätte man anders machen können? • Welche weiteren Lösungen gibt es? <p>Zum Abschluss notieren alle auf einer ausgeteilten Karte oder einem Blatt Papier eine Situation, in der es schwierig werden könnte – und eine persönliche Handlungsstrategie dagegen. Auf freiwilliger Basis können einzelne Schülerinnen und Schüler ihre Notizen teilen. Die Notizen werden eingesammelt und anonym an eine „Strategiewand“ geheftet.</p>	<p>GA</p> <p>Rollenspiel</p> <p>EA oder GA</p>	Rollenkarten	
Ende	<p>Feedback-Runde: Die Schülerinnen und Schüler beantworten drei kurze Reflexionsfragen (mündlich oder über ein digitales Tool wie Mentimeter oder Tweedback):</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Was habe ich heute Neues gelernt?“ • „Welche Risiken des Lachgas-Konsums waren mir nicht bewusst?“ • „Wie würde ich in einer realen Situation reagieren?“ <p>Die Lehrkraft fasst die wichtigsten Punkte zusammen und hebt hervor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lachgas wirkt harmlos, birgt aber ernsthafte Risiken. • Wissen und Aufklärung helfen, Risiken zu vermeiden. <p>Die Lehrkraft weist abschließend auf Hilfsangebote hin (z. B. Suchtpräventionsstellen) und ermutigt die Schülerinnen und Schüler, das Thema auch außerhalb des Unterrichts anzusprechen.</p>		<p>Mentimeter: https://www.mentimeter.com/</p> <p>Tweedback https://tweedback.de/</p>	