

Check your drinking!

Ein Abend mit Freunden, es wird Alkohol getrunken und selbstverständlich wird erwartet, dass alle mittrinken. Sie haben keine Lust dazu oder haben schon genug. Wahrscheinlich müssen Sie sich auf einen Kommentar ihrer Freunde gefasst machen, der es Ihnen nicht so leicht machen wird, das Alkoholtrinken abzulehnen: *„Du Spaßbremse, was ist denn los mit dir?“* oder *„Jetzt stell dich nicht so an, meine Güte, bist du langweilig!“* Allerdings ist es kein Zeichen von Schwäche und Humorlosigkeit, keinen Alkohol zu trinken. Sie selbst können entscheiden, ob und wie viel Sie trinken. Letztlich ist gerade die Fähigkeit, den eigenen Willen und die eigenen Wünsche gegenüber anderen durchzusetzen und sich dem Druck der Gruppe zu widersetzen, ein Zeichen von Selbstbewusstsein und Stärke, was andere auch an Ihnen bewundern könnten.

Nein sagen kann man auf vielfältige Weise: Ganz selbstbewusst und deutlich: *„Nein, danke – ich will nichts mehr trinken!“* Man kann aber auch das Ganze etwas humorvoll angehen: *„Lass mal! Ich habe meinen Spaß, bei mir geht es auch mal ohne Alkohol!“* oder *„Genug für heute, ich muss nachher noch gut aussehen ;-).“*

Was Sie dabei auf jeden Fall vermeiden sollten, ist Anderen einen Seitenhieb zu verpassen, bleiben Sie in der Argumentation ganz bei sich.

- 1. Sammeln Sie zunächst in Ihrer Gruppe Formulierungen, die Ihnen geeignet erscheinen, Alkohol abzulehnen.**
- 2. Überlegen Sie sich in Ihrer Gruppe eine konkrete Situation (ggf. eine Situation, die Sie selbst so oder so ähnlich schon erlebt haben), in der jemand zum Mittrinken oder Weitertrinken überredet werden soll und gestalten Sie ein Rollenspiel:**

Eine Person möchte nicht mehr mittrinken und muss sich mit ihrer Haltung gegenüber der Gruppe behaupten. Die Gruppe macht es ihr jedoch nicht so leicht und versucht, sie von ihrem Standpunkt abzubringen.

Wichtig ist hierbei auch, die Rollen zu wechseln, um so auch einen persönlichen Perspektivenwechsel herzustellen!