

Tool: 06

# Aufgabe: Rausch-Brille



In dieser Aufgabe erfährst Du,  
wie es sich anfühlen kann,  
wenn man Alkohol getrunken hat.

## Rausch-Brille

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Du sollst erleben, wie es ist,  
wenn man Alkohol getrunken hat.

Dazu gibt es eine Brille.

Diese Brille heißt **Rausch-Brille**.

Wenn man die Brille aufsetzt:

Dann sieht man ganz verschwommen.

So, als hätte man Alkohol getrunken.

Mit der Brille sollst Du ein paar Übungen machen.

Es ist gut, wenn Du diese Aufgabe mit einem Mit-Menschen machst.

Oder in einer Gruppe.

Dann könnt Ihr euch gegenseitig helfen.

## Was brauchst Du?

1. Die Rausch-Brille.

2. Klebe-Band

3. 1 Flasche Wasser  
1 Glas



4. Wenn Du magst:  
1 einfaches Puzzle



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Übungen nacheinander.

→ **Schaue Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.**

**Viel Spaß!**

→ **Anleitung:**

1. Nimm die Rausch-Brille aus der Tool-Box.
2. Lies Dir die Hinweis-Karte zu den Risiken durch.  
Oder lasse Dir die Hinweis-Karte von jemandem vorlesen.
3. Entscheide nun:  
Kannst Du die Aufgabe durchführen?

4. Wenn ja:  
Lies Dir als nächstes die Übungen durch.  
Oder lasse Dir die Übungen vorlesen.

Du kannst dich für eine Übung entscheiden.  
Du kannst auch alle Übungen machen.  
Du kannst jede Übung auch erstmal **ohne** die Rausch-Brille ausprobieren.

→ **Wenn Du die Übungen nicht machen möchtest:  
Du musst die Übungen nicht machen.**

→ **Wenn Du die Übungen machen möchtest:  
Mache nun die Übungen.**

5. Setze die Rausch-Brille auf.

## → Übung 1: Balancieren

**Ziel der Übung** ist Folgendes:

Du sollst auf einem Klebe-Streifen

möglichst genau balancieren.

Balancieren bedeutet:

Du sollst genau auf dem Klebe-Streifen gehen.

**Ohne** umzufallen.



1. Klebe mit dem Klebe-Band einen Streifen auf den Boden.  
Der Streifen kann ungefähr 10 Meter lang sein.  
Halte Abstand zu Wänden und Gegenständen im Raum.
2. Versuche auf dem Streifen zu balancieren.  
Dabei musst du die Rausch-Brille nicht auf-setzen.
3. Setze nun die Rausch-Brille auf.
4. Versuche jetzt, auf dem Streifen zu balancieren.

**Überlege Dir:**

- Fällt Dir etwas auf?
- Wie leicht fällt Dir das Balancieren?
- Wie leicht fällt Dir das Balancieren, wenn du die Rausch-Brille an hast?

**Sprich nun in der Gruppe darüber.**

**→ Tipp für Gruppen:**

Ihr könnt auch den anderen bei der Übung zu-gucken.

Und sagen, was ihr gesehen habt.

Ihr könnt euch auch bei der Übung filmen.

Und die Videos dann an-schauen.

**→ Du hast die 1. Übung geschafft!  
Weiter geht es mit Übung 2.**

## → Übung 2: Wasser ins Glas füllen

**Ziel der Übung** ist Folgendes:

Du sollst Wasser in ein Glas füllen.

Dabei sollst Du möglichst nichts verschütten.

### **Achtung:**

Hier sollten keine technischen Geräte in der Nähe sein.

Also zum Beispiel Dein Handy.

Oder ein Tablet.

1. Nimm eine volle Flasche Wasser.  
Das kann auch Leitungs-Wasser sein.

Nimm dir ein leeres Glas.  
Stelle das Glas vor Dir auf den Tisch.

2. Fülle jetzt das Wasser ins Glas.  
Dabei musst du die Rausch-Brille nicht auf-setzen.

3. Setze nun die Rausch-Brille auf.

4. Versuche jetzt, Wasser ins Glas zu füllen.

### Überlege Dir:

- Fällt Dir etwas auf?
- Wie leicht fällt es Dir, Wasser in das Glas zu füllen?
- Wie leicht fällt es Dir, Wasser in das Glas zu füllen, wenn du die Rausch-Brille anhast?

Spreche in der Gruppe darüber.

### → Tipp für Gruppen:

Ihr könnt auch den anderen bei der Übung zu-gucken.

Und sagen, was ihr gesehen habt.

Ihr könnt euch auch bei der Übung filmen.

Und die Videos dann an-schauen.

→ **Du hast die 2. Übung geschafft!**  
**Weiter geht es mit Übung 3.**

### → Übung 3: Puzzle

**Ziel der Übung** ist Folgendes:

Du sollst das Puzzle richtig zusammen-setzen.

1. Nimm das Puzzle.  
Und lege es vor Dir auf den Tisch.
2. Setze die Puzzle-Teile richtig zusammen.  
Dabei musst du die Rausch-Brille nicht auf-setzen.
3. Setze nun die Rausch-Brille auf.
4. Versuche jetzt,  
die Puzzle-Teile richtig zusammen zu setzen.

**Überlege Dir:**

- Fällt Dir etwas auf?
- Wie leicht fällt es Dir,  
die Puzzle-Teile zusammen zu setzen?
- Wie leicht fällt es Dir,  
die Puzzle-Teile zusammen zu setzen,  
wenn du die Rausch-Brille anhast?

**Spreche in der Gruppe darüber.**

→ **Tipp für Gruppen:**

Ihr könnt auch den anderen bei der Übung zu-gucken.

Und sagen, was ihr gesehen habt.

Ihr könnt euch auch bei der Übung filmen.

Und die Videos dann an-schauen.

→ **Du hast die letzte Übung geschafft!**

Du hast die Übungen mit der Rausch-Brille gemacht.

Du kannst die Rausch-Brille jetzt wieder absetzen.

Als nächstes kommt ein Video.

→ **Schaue Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.**

→ **Video: Alkohol im Straßen-Verkehr**

Du hast die Rausch-Brille ausprobiert.

Wie hast Du dich dabei gefühlt?

Denke kurz darüber nach.

**Überlege Dir dann:**

Was kann passieren, wenn Du dich im echten Leben befindest?

Und zum Beispiel betrunken auf dem Geh-Weg gehst?

Schauen Dir jetzt das Video an:

Betrunken im Straßen-Verkehr.

Link	QR-Code	Dauer
<a href="https://hbx.fhhrz.net/dl/fi8vKP5mtn4YHZD85hSaCo/M3_06_Video_Betrunken%20im%20Stra%C3%9Fenverkehr_Alkohol.mp4">https://hbx.fhhrz.net/dl/fi8vKP5mtn4YHZD85hSaCo/M3_06_Video_Betrunken%20im%20Stra%C3%9Fenverkehr_Alkohol.mp4</a>		0:49 Minuten

Du hast das Video angeschaut?

**Sprich mit Deiner Gruppe darüber:**

- Was hast Du in dem Video gesehen?

## Merke Dir:

Es ist gefährlich, betrunken auf der Straße unterwegs zu sein.

Es ist verboten, betrunken ein Fahr-Zeug zu fahren.

Also zum Beispiel:

- Ein Fahr-Rad oder
- Ein Auto oder
- Ein Motor-Rad

### Wenn Du betrunken zu Fuß nach Hause gehst:

Dann nimm am besten einen Freund mit.

Der Freund sollte nicht betrunken sein.

Der Freund kann dann auf Dich aufpassen.

---

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2018). Praxisleitfaden zum Einsatz des BZgA-KlarSicht-Koffers zur Tabak- und Alkoholprävention. Handbuch zum KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention – [www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de). 8. Auflage Köln. S. 100 ff.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:  
leicht zu lesen

Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg  
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,  
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)