

# Süchtig nach Smartphone, Sport oder Sex

Wegen Corona lag die Schul-Suchtprävention der Drogenhilfe lange brach – das soll sich jetzt ändern

Von Christian Harborth

**Hildesheim.** Seit rund eineinhalb Jahren lag die Schul-Präventionsarbeit der Drogenhilfe wegen Corona nahezu brach. Gleichzeitig dürfte die Anzahl der Schülerinnen und Schüler, die während der Pandemie ein noch intensiveres Verhältnis zu ihrem Smartphone und anderen Medien aufgebaut haben, drastisch gestiegen sein.

Was viele vielleicht nicht wissen: Auch das ist eine Form von Sucht. „Süchtig ist man nicht nur, wenn man regelmäßig Drogen wie Cannabis oder Kokain nimmt“, sagt Axel Pulvermüller, Fachkraft für Suchtprävention bei der Drogenhilfe. Süchtig könne man nach vielem werden: Alkohol, Sport, Schokolade, Tabletten, Sex – und eben auch nach dem Smartphone oder dem Computer.

Pulvermüller will sich auf den Weg durch Hildesheims Schulen machen, um das Versäumte nachzuholen. Besuche an den Schulen sind

aktuell wieder erlaubt, und der 50-jährige Sozialpädagoge ist an diesem Vormittag in der 9c des Gymnasiums Josephinum zu Gast. Die Schule ist eine der ersten, die das Angebot der Drogenhilfe nach der langen Zwangspause wieder nutzt.

Ganz am Anfang sitzen die Schülerinnen und Schüler im Kreis.



**Drogenhilfe-Mitarbeiter Axel Pulvermüller arbeitet mit der Klasse 9c des Josephinums.** FOTO: CHRISTIAN HARBORTH

Nacheinander sollen sie sich erheben und sagen, was sie mögen. Wer von den anderen diese Leidenschaft teilt, steht anschließend ebenfalls kurz auf. Dann ist der nächste in der Reihe dran. Jonas mag Filme, Paul leckeres Essen, zwei Mädchen mögen Tiere, ein Junge Sport und Filme. Mal erheben sich alle, mal stehen Jonas, Paul und die anderen fast allein. „Man möchte nicht gern allein stehen, oder?“, fragt Pulvermüller am Ende der Übung. Es sei nicht schön, wenn andere auf einen schauen, vielleicht noch lachen oder mit den Augen rollen. „Man muss das aushalten, man muss eine Haltung entwickeln“, sagt der Pädagoge. So wie man eine Haltung einnehmen muss, um Süchten aller Art zu widerstehen.

„Im Prinzip kann man nach fast allem süchtig werden“, sagt Pulvermüller. Allein in Deutschland gebe es rund 2 Millionen Alkoholabhängige. „Und nochmal genauso viele Tabletensüchtige“, sagt er. Dabei sei der Ursprung meist ähnlich: Es

gebe ein Problem, aber statt es zu lösen, beginne der Betroffene ein ausweichendes Verhalten. Etwa bei starkem Stress wegen Arbeitsüberlastung. Statt weniger zu arbeiten, greift dann jemand zu Tabletten gegen die Überlastung. Oder er raucht einen Joint, um sich zu entspannen. „Mit der Einnahme von Drogen bearbeitet man aber keine Probleme, man verdrängt sie nur“, erklärt Pulvermüller den Schülerinnen und Schülern.

Es ist mitunter nicht ganz leicht, bei Heranwachsenden das erforderliche Bewusstsein für Themen rund um Süchte zu schaffen. Am Ende ist es Pulvermüller aber wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schüler darüber im Klaren sind, wie der typische Weg in eine Sucht verläuft. Und was danach kommen muss: Wer nicht mehr „ohne“ kann, benötigt Hilfe von außen.

Wer sich mit Axel Pulvermüller in Verbindung setzen will, erreicht ihn per E-Mail unter [pulvermuel-ler@drops-hi.de](mailto:pulvermuel-ler@drops-hi.de).