

„Wenn wir nicht auffangen, wer dann?“

ALLTAGSDROGEN Vapes, Zigaretten, Energy Drinks – Alltagsdrogen sind an Schulen extrem präsent. Am CJT-Gymnasium in Lauf arbeitet Lehrerin Katrin Singer mit Schülerinnen und Schülern aktiv an Suchtprävention – ist aber auch Ansprechperson für bereits Betroffene.

VON ALICIA KOHL

LAUF – Wenn Katrin Singer durch das Schulgebäude des CJT-Gymnasiums in Lauf läuft, wird sie von allen Seiten begrüßt. Schülerinnen und Schüler winken, bleiben stehen, um mit ihr zu quatschen oder ihr etwas zu den Hausaufgaben zu sagen. Alle kennen sie. Und sie kennt alle. Nicht nur als Biologie- und Chemielehrerin. Katrin Singer ist Vertrauenslehrerin und Beauftragte für Prävention, Gesundheit und Sexualität.

Jugendliche kommen zu ihr, wenn sie Hilfe brauchen, Rat suchen oder einfach mal mit einer erwachsenen Person reden wollen. Unter Schweigepflicht. Sie spricht mit ihnen über Mobbing, Verhütung, Sex – und über Abhängigkeiten und Konsum von diversen Drogen. Denn das ist ein großes Thema an Schulen und auch am CJT.

Zigaretten vor dem Gebäude, Vapes auf dem Klo, Alkohol, Marihuana, Energy-Drinks. Schülerinnen und Schüler sind schon früh konfrontiert mit allen möglichen Alltagsdrogen. „Mir ist besonders wichtig, auf Augenhöhe mit den Schülerinnen und Schülern zu kommunizieren“, sagt Singer. Es gehe nicht um den erhobenen Zeigefinger, sondern darum, zu helfen. „Ich möchte, dass die Jugendlichen wissen, dass sie offen sein und Hilfe bekommen können.“

Nein sagen und Risiken kennen

Betroffene selbst, aber auch deren Freundinnen und Freunde können sich an Singer wenden. Im Gespräch entscheidet sie dann gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern, welche Form der Hilfe gewollt und welche nötig ist. Am CJT sind zwei Jugendsozialarbeiter, eine Sozialpädagogin und eine Schulpsychologin, die ebenfalls Teil des Beratungsteams der Schule sind. Auch sie zieht Singer regelmäßig hinzu, außerdem habe sie Kontakte zu externen Hilfsorganisationen und Beratungsstellen, die die Jugendlichen beim Thema Sucht unterstützen können.

Singer und ihre Kolleginnen und Kollegen arbeiten aber auch präventiv, gehen in Klassen, erklären Hintergründe, sensibilisieren. „Wir versuchen vor allem, die Life Skills der Schülerinnen und Schüler, ihr Risikobewusstsein zu stärken, und üben auch, Risiken bewusst einzuschätzen“, sagt sie. Sie rät den Jugendlichen, nicht alleine auf eine Party zu gehen, auf K.O.-Tropfen Acht zu geben, Nein zu sagen. „Wir besprechen zum Beispiel, was man sagen kann, wenn man etwas nicht machen möchte.“ Gerade bei Alkohol sei der Gruppenzwang enorm.

Trotzdem sei ihr natürlich auch bewusst, dass junge Menschen auch mal etwas ausprobieren wollen und werden. „Das ist okay. Zu sagen, alles ist schlecht, ist weltfremd“, sagt sie. Wichtig sei dann aber, die Risiken und die Umstände einzuschätzen. Sich Fragen zu stellen wie: Bin ich in Sicherheit, wenn ich hier jetzt etwas ausprobieren? Wie kann ich mich schützen?

Noor Saif sitzt auf der SMV-Fahrt mit seinen Freunden an einem Tisch. Sie reden über alles Mögliche, darüber, wie das Leben so läuft. Im Gespräch landen die Schüler schließlich beim Thema Sucht in ihrer Altersgruppe und wie ausgeprägt das inzwischen ist. Sie sprechen darüber, warum das so ist. Und was man dagegen tun könnte. Und sie beschließen, einen Arbeitskreis zu Suchtprävention zu gründen. „Wir wollen aufklären und helfen“, sagt Saif.

Thema im Arbeitskreis sind gerade vor allem Vapes, weil die sogar schon bei den unteren Klassen präsent sind. „Das ist mit das größte Problem an der Schule“, sagt der 17-Jährige. Er und seine Freunde waren in den sechsten Klassen, haben einen Vortrag über Hintergründe und Informationen zu Vapes gehalten und sind danach mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gegangen. „Es war überraschend, wie viel die Kinder wussten“, so Saif.

Die gesundheitlichen Folgen seien trotzdem nicht direkt präsent, eher versteckt im Hintergrund. Des-



Noor Saif und Vertrauenslehrerin Katrin Singer helfen am CJT-Gymnasium Schülerinnen und Schülern, die von Sucht betroffen sind. Foto: Alicia Kohl

halb habe sich der Arbeitskreis das Ziel gesetzt, gerade die Jüngeren aufzuklären, die vielleicht gerade noch davor sind, in etwas reinzurutschen. Falls jemand Hilfe brauche oder darüber reden möchte, seien die Jugendlichen immer ansprechbar. „So von Schüler zu Schüler.“

„Ich bin so stolz auf diese Leute“

Die zehn Jugendlichen im Arbeitskreis wollen mit dem Vape-Thema in andere Klassenstufen ge-

hen, aber auch andere Drogen angehen. „Ich bin so stolz auf diese Leute“, sagt Saif. Sie sind Ansprechpersonen, Informationsquelle und ermutigen die Schülerinnen und Schülern auch, mit ihren Eltern zu sprechen. „Auch wenn das viel Überwindung kostet.“

Auch Katrin Singer ist stolz. Dass Noor Saif und seine Freunde diesen Arbeitskreis so selbstständig gegründet haben und weiter durchziehen. „Das war sehr überraschend,

aber sehr schön“, sagt sie. Denn auch der AK, genauso wie die „Peer“-Coaches, die die Schule mit dem Jugendamt und der Kriminalpolizei Schwabach ausbildet, tragen dazu bei, Brücken von Einzelnen über Mehrere ins System zu bauen. „Wir sind das System. Wenn wir die Jugendlichen nicht auffangen, wer dann?“, sagt Singer.

Denn die meisten Eltern bekämen das gar nicht mit. „Dabei können Eltern viel bewirken“, betont sie. „Offenheit und Toleranz sind ganz wichtig.“ Auch wenn die Eltern selbst konsumieren, ob Zigaretten, Alkohol, Energy Drinks oder anderes, sollten sie laut Singer ehrlich mit ihren Kindern darüber sprechen.

Die Eltern der Schülerinnen und Schüler zahlen neben dem Büchergeld jedes Jahr auch einen Suchtpräventionseuro, „damit wir das überhaupt machen können“, so Singer.

Das Bedürfnis zu helfen

„Ich bin in einer suchtblasteten Familie aufgewachsen“, erzählt sie. Das sei ihre Grundmotivation und mache auch diese Berufung aus. „Ich bin gerne da und mache den Job und begleite die Jugendlichen über ihre neun Jahre bei uns.“ Für sie sei es eine Ehre, dabei sein zu dürfen.

Auch Noor Saif hat das Bedürfnis, Leuten zu helfen. Das motiviere ihn und seine Freunde. Und „der Anblick unseres Umfelds“, sagt er. Dass Vapes und andere Drogen da so ausgeprägt seien. Auch in seinem Freundeskreis sind Jugendliche von Sucht betroffen. „Wir wollen nicht untätig dasitzen, sondern etwas tun.“

„Wichtig ist, dass sich die Jugendlichen trauen, sich Hilfe zu holen“, betont Singer. Das sei die größte Kompetenz. „Und ich will den Jugendlichen klar machen, dass sie gut so sind, wie sie sind. Dass sie wertvoll sind“, sagt Singer. Die Sucht könne man dann gemeinsam beleuchten, schauen, was sie vielleicht ersetzen soll und die richtigen Wege finden. „Wir lassen niemanden alleine.“

Mutig und stark gegen MS

AUTOIMMUNERKRANKUNG Ein Betroffener erzählt, wie er Rückschläge meistert, anderen Mut macht – und seine Krankheit immer wieder herausfordert.

HERSBRUCK – Matthias Kanne treibt Sport und hält sich durch Reisen und Denkspiele auch geistig fit. Doch der Kampf gegen Multiple Sklerose (MS), eine neurologische Autoimmunerkrankung, bei der die Funktion des zentralen Nervensystems angegriffen wird, ist nicht einfach und mit häufigen Rückschlägen verbunden. „Bis 2017 ging ich zum Beispiel gerne Joggen. Mit der Zeit wurde das wegen Spastiken in den Beinen immer schwieriger und ich musste mir Alternativen suchen“, erzählt er.

Anfang der 2000er-Jahre erhielt Kanne die Diagnose. Im Laufe der Jahrzehnte haben sich die Therapiemöglichkeiten, um den Verlauf der chronischen Erkrankung zumindest einzudämmen, zwar deutlich verbessert. Dennoch hat seine MS bis heute Spuren hinterlassen: „Ich hat-

te von Anfang an immer wieder Sehnerventzündungen. Auch wenn die Entzündung behandelt wird, bleiben immer Vernarbungen am Sehnerv zurück, die mit Sehbehelfen nicht ausgeglichen werden können.“ Von stark verminderter Sehfähigkeit und immer schlechterer Gehfähigkeit ließ sich Matthias Kanne jedoch nicht abhalten, Kraftsport zu betreiben, einen Kletterkurs zu belegen – und sogar eine Selbsthilfegruppe in Hersbruck ins Leben zu rufen, als er feststellte, dass es hier noch keine gibt.

Nach Absprache mit einer Bekannten, die ebenfalls an MS erkrankt ist, stand sehr bald der Name der Gruppe fest: „Mutig und Stark“. Den bürokratischen Aufwand und die regelmäßigen Förderanträge nimmt er in Kauf, denn: „Der Aus-

tausch zwischen Betroffenen ist wichtig“, sagt er. Immer wieder lerne man Neues dazu und die Atmosphäre sei wertschätzend und unterstützend. Jeden zweiten Mittwoch im Monat trifft sich die Gruppe in den Räumlichkeiten von „Kiss Nürnberger Land“, im zweiten Stock des Hersbrucker Bürgerbüros.

Martina Dismond, lokale Beauftragte der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), freut sich sehr über Kannes Engagement. Er leiste einen wertvollen Beitrag, um das Angebot für MS-Betroffene in der Region zu erweitern. Der Verband, der größtenteils auf Spenden angewiesen ist, gebe sich Mühe, diese und ähnliche Projekte finanziell zu stützen, und biete außerdem kostenlose Schulungen für Gruppenleiter an.

Matthias Kanne ist stets auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, seine Erkrankung herauszufordern. Eine solche ergab sich 2022, als in



Matthias Kanne ist trotz seiner Autoimmunerkrankung MS sehr aktiv. Foto: privat

der kurz zuvor erbauten „Raiffeisen Kletterwelt Hersbruck“ ein eigener Kletterkurs für MS-Betroffene vom Deutschen Alpenverein angeboten wurde. Dem DAV seien inklusive Angebote ein Anliegen, erzählt Helga Münzenberg, eine erfahrene Klettertrainerin, die die MS-Kletterkurse von Beginn an leitete. „Mittlerweile haben wir den Kurs erweitert, sodass alle Menschen, egal mit welchen Einschränkungen, an der Kletterwand willkommen sind.“

Auch die DMSG begrüßt solche inklusiven Angebote. Martina Dismond setzt sich dafür ein, dass es immer wieder Förderungen gibt. Und sie verweist auf die jährliche MS-Fachtagung am 20. Juni 2026 in Nürnberg. Nicht nur Matthias Kanne wird dort sein, um sich stetig weiterzuentwickeln. **RALPH KINNER**