



RAUCHEN: WAHRNEHMUNG

Für diese Übungen benötigen Sie Hygienehandschuhe, Watte, verschiedene Duftöle (z.B. Pfefferminze, Anis, Orange, Eukalyptus, Vanille, Rose), Becher und etwas zu essen und/oder zu trinken (Schinken, Käse, Apfel, Tomate, Orangensaft, Holunderblütensirup...). Die Jugendlichen brauchen etwas zu schreiben.

Düfte erraten

Bei dieser Übung konzentrieren sich die Jugendlichen auf die Wahrnehmung von Düften und die daraus folgenden positiven Erlebnisse. Wer raucht, schädigt den Geruchssinn. Diese Botschaft soll vermittelt werden.

1. Watte mit Öl beträufeln und in einen nummerierten Becher legen. Diese Aktion wird mit allen vorhandenen Duftölen wiederholt. Auf einem Blatt notieren Sie, in welchem Becher sich welcher Duft befindet.
2. Die Jugendlichen bekommen die Aufgabe, für jeden Becher herauszufinden, welchen Duft sie riechen und beurteilen auf einer Skala von 1 bis 10, wie angenehm der Duft ist. Sie notieren ihre Antwort auf einem Zettel und achten darauf, dass niemand ihre Antworten lesen kann.
3. Am Ende geben Sie die Lösung bekannt und vermitteln die Botschaft, dass der Geruchssinn eingeschränkt ist, wenn man raucht. Düfte werden meistens als positives Erlebnis wahrgenommen: Diese werden durch einen geschwächten Geruchssinn vermindert.

Speisen oder Getränke erraten

Diese Übung zeigt auf, dass wenn man nicht mehr richtig riechen kann, auch der Geschmacksinn darunter leidet. Wer raucht, verlernt, wie gut das Essen schmeckt.

4. Ein*e Jugendliche*r schließt die Augen, hält sich die Nase zu und atmet durch den Mund. Die anderen Jugendlichen schauen zu.
5. Ein*e Helfer*in, der*die Hygienehandschuhe trägt, gibt dem*der Jugendlichen etwas zu essen oder zu trinken. Dieser*diese muss nun herausfinden, was er*sie isst oder trinkt und sagt die Antwort laut.
6. Die Übung wird wiederholt. Dieses Mal kann der*die Jugendliche durch die Nase atmen. Die Aufgabe bleibt sonst gleich: Der*die Jugendliche muss herausfinden und laut sagen, was er*sie gerade gegessen oder getrunken hat.
7. Die Übung wird mit anderen Jugendlichen wiederholt.