

RATGEBER

Teenager & Alkohol



*Warum Jugendliche trinken, was die Bibel dazu sagt
und welche fünf Gespräche du führen solltest.*

Pulse × **axis**

Ratgeber: Teenager und Alkohol

Warum Jugendliche trinken, was die Bibel dazu sagt und welche fünf Gespräche du mit deinem Kind führen solltest.

»Ja, für mich ist es einfach so, wenn ich Stress habe, dann trinke ich, dann ist alles wieder ok, dann beruhige ich mich.«

Maria, 16, in einer Studie des Bundesgesundheitsministeriums zum Rauschtrinken bei Jugendlichen

In diesem Ratgeber

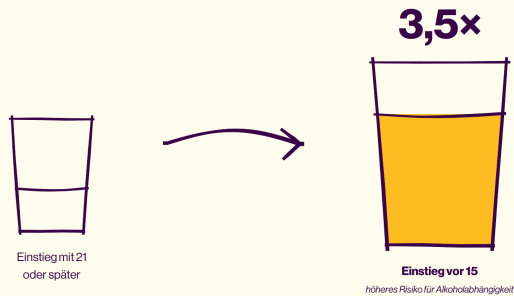
Eine veränderte Landschaft	4
Wie trinken Jugendliche heute?	6
Warum trinken Jugendliche?	10
Was sagt die Bibel über Alkohol?	14
Fünf Schlüsselgespräche über das Trinken	16
Wie helfe ich einem Teenager mit Alkoholproblem?	19
Die beste Verteidigung	21

Eine veränderte Landschaft

Alkohol ist für Minderjährige immer gefährlich, aber vielleicht nicht nur aus den Gründen, vor denen man uns früher gewarnt hat. Wenn es um Jugendliche und Alkohol geht, denken die meisten zuerst an Autounfälle, Drogen, Partys oder Ärger mit der Polizei. Die Generation Z ist darüber hinaus aber Gefahren ausgesetzt, die wir als Eltern oft gar nicht auf dem Schirm haben. Weil so viele Jugendliche wie nie zuvor mit Ängsten, Depressionen und Einsamkeit kämpfen, trinken immer mehr von ihnen nicht, um Spaß zu haben, sondern um mit diesen Gefühlen fertigzuwerden und ihnen zu entkommen. Und weil uns diese Emotionen das ganze Leben lang begleiten, hat die Gewohnheit, sie mit Alkohol zu betäuben, deutlich länger anhaltende Folgen als gelegentliches Trinken in Gesellschaft.

Die US-Gesundheitserhebung »National Survey on Drug Use and Health« von 2021 zeigt: Erwachsene, die schon vor ihrem 15. Geburtstag mit dem Trinken angefangen haben, entwickeln 3,5-mal häufiger eine Alkoholabhängigkeit als die, die bis 21 oder länger gewartet haben. Sorgen über Alkohol am Steuer, Ärger mit dem Gesetz oder Dinge, die man betrunken bereut, sind für Eltern absolut berechtigt. Aber wir möchten zusätzlich das Risiko auf deinen Radar bringen, dass dein Kind durch frühes Trinken in eine Abhängigkeit rutschen kann. Gerade weil immer mehr Teenager mit psychischen Belastungen kämpfen. So wie Kennedy, eine Fünfzehnjährige aus den USA, von der das Axis-Team berichtet.

FRÜHER EINSTIEG, GRÖßERES RISIKO



Quelle: National Survey on Drug Use and Health 2021 (SAMHSA)

Kennedys Mutter beschrieb ihre Tochter als lebensfrohe Sportlerin. Doch innerhalb weniger Monate veränderten sich Persönlichkeit und Stimmung ihrer Tochter dramatisch. Was die Mutter nicht wusste: Kennedy trank täglich Alkohol, um mit ihrem Stress klarzukommen. Eine Fünfzehnjährige, die unter lähmendem Stress leidet, mag schwer vorstellbar klingen. Aber vergessen wir nicht: Eine Pandemie hat die prägenden Jahre dieser Generation massiv durcheinandergebracht. Und der ständige Zugriff auf das, was die Welt unter Glück, Schönheit, Erfolg und Beliebtheit versteht, setzt sie einem höheren Risiko für psychische Probleme aus als jede Generation davor. Sie wachsen in einer Welt auf, die in vielem stressiger ist, als wir es uns als Teenager hätten vorstellen können. Und obendrauf kommt alles, was das Teenagerleben schon immer schwer gemacht hat: Schule, Freundschaften, Pubertät, dazu Social Media, eine Pandemie und ein massiver Anstieg psychischer Erkrankungen. In dieser Landschaft sehnen sich Jugendliche genau nach der Art von Flucht, die Alkohol verspricht.

Wie trinken Jugendliche heute?

Ein Teenager, der zögern würde, zu Joint, Pille oder auch nur Zigarette zu greifen, greift oft deutlich unbekümmerter zu einem Bier oder einem Becher Wodka mit Lieblingssaft. Das US-Institut für Alkoholmissbrauch und Alkoholismus (NIAAA) stellt fest: »Alkohol ist die am weitesten verbreitete Substanz unter amerikanischen Jugendlichen.« 2021 gaben fast sechs Millionen junge Menschen zwischen zwölf und zwanzig an, im vergangenen Monat Alkohol getrunken zu haben. Und laut einer Gallup-Umfrage hatte ein Drittel der Teenager, die trinken, in den letzten 24 Stunden ein alkoholisches Getränk. Aber das ist noch nicht der beunruhigendste Trend.

Die NIAAA-Forschung zeigt: Jugendliche trinken zwar seltener als Erwachsene, aber wenn, dann trinken sie sich häufig in den Rausch. Rauschtrinken heißt: drei bis fünf Drinks innerhalb von zwei Stunden. Das mag für manche nicht nach viel klingen. Aber überleg, was vier Drinks mit einerierzehnjährigen machen, die rund 50 Kilo wiegt. Ihr Blutalkohol läge bei etwa 1,7 Promille. In diesem Zustand ist ihre Reaktionszeit verlangsamt, ihre Sprache verwaschen, ihre Urteilsfähigkeit massiv eingeschränkt, und sie ist genau einen Drink davon entfernt, sich zu übergeben und möglicherweise einen Filmriss zu erleben. Das ist immer gefährlich. Aber laut NIAAA werden **90 Prozent aller alkoholischen Getränke, die junge Menschen konsumieren, beim Rauschtrinken getrunken.**

9 VON 10 DRINKS

die Jugendliche trinken, werden beim Rauschtrinken konsumiert



90 % des Alkoholkonsums junger Menschen passieren in Rausch-Episoden:
drei bis fünf Drinks innerhalb von zwei Stunden

Quelle: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)

Wir haben bewusst das Beispiel eines vierzehnjährigen Mädchens gewählt. Rauschtrinken wird stereotyp mit jungen Männern verbunden, aber die Forschung erzählt eine andere Geschichte: Frühere Statistiken sahen die Jungen vorn, doch die neuesten Zahlen zeigen, dass Mädchen zwischen zwölf und fünfzehn inzwischen doppelt so viel trinken wie Jungen im selben Alter.

Und schließlich: Laut der US-Handelsbehörde FTC kommen »fast 72 Prozent der Teenager, die trinken, an Alkohol, ohne dafür zu bezahlen«. Sie bekommen ihn von Familienmitgliedern, von volljährigen Freunden oder aus dem Vorrat der eigenen Eltern. Die übrigen bezahlen einen volljährigen Freund, Verwandten oder Fremden, der für sie einkauft.

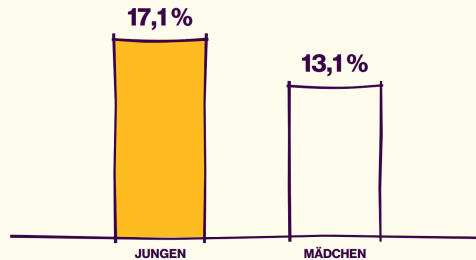
Und bei uns? Ein Blick auf Deutschland

Die Zahlen aus dem BZgA-Alkoholsurvey 2023 zeigen dasselbe Muster: 12,4 Prozent der Jungen und 6,9 Prozent der Mädchen zwischen 12 und 17 trinken mindestens wöchentlich, und 17,1 Prozent der Jungen sowie 13,1 Prozent der Mädchen hatten in den letzten 30 Tagen mindestens einen Rausch. Das Rauschtrinken ist damit wieder auf Vor-Corona-Niveau. Zur

Rechtslage: Bier und Wein sind in Deutschland ab 16 erlaubt, Spirituosen ab 18. Das sogenannte »begleitete Trinken« ab 14 in Anwesenheit der Eltern ist derzeit noch legal, steht aber politisch vor dem Aus.

RAUSCHTRINKEN IN DEUTSCHLAND

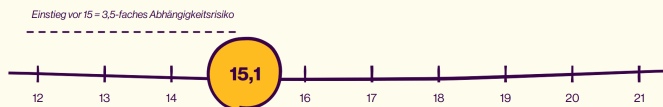
12- bis 17-Jährige mit mindestens einem Rausch in den letzten 30 Tagen



Quelle: BZgA-Alkoholsurvey 2023

Und die Suchtforschung hierzulande sagt dasselbe wie die amerikanische: Je früher der Einstieg, desto größer das Risiko. **Das Durchschnittsalter beim ersten Glas liegt hierzulande bei 15,1 Jahren**, mitten in dem Fenster, in dem früher Konsum das Abhängigkeitsrisiko am stärksten erhöht.

DER ERSTE DRINK



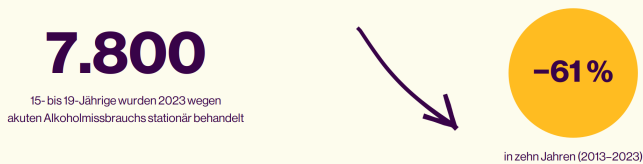
Durchschnittsalter beim ersten Alkoholkonsum in Deutschland: 15,1 Jahre

mitten in dem Fenster, in dem früher Konsum das größte Risiko birgt

Quelle: BZgA-Alkoholsurvey 2023

Zwei Zahlen machen trotzdem Hoffnung: Mehr als ein Drittel der 12- bis 17-Jährigen hat noch nie Alkohol getrunken, und die Zahl der 15- bis 19-Jährigen, die wegen akuten Alkoholmissbrauchs im Krankenhaus landen, ist binnen zehn Jahren um gut 60 Prozent gesunken, auf knapp 7.800 Fälle im Jahr 2023.

WENIGER JUGENDLICHE MIT ALKOHOLVERGIFTUNG IN DER KLINIK



Der Trend geht in die richtige Richtung. Aber jeder Fall ist einer zu viel.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2025

Zum Nachdenken: Wie wurde über Alkohol gedacht, als du Teenager warst? Überrascht dich eine der Zahlen oben, oder wirkt etwas anders als das Trinkverhalten in deiner Jugend?

Warum trinken Jugendliche?

Zuerst das Wichtigste: Nicht alle Teenager trinken. Es ist nicht unvermeidlich.

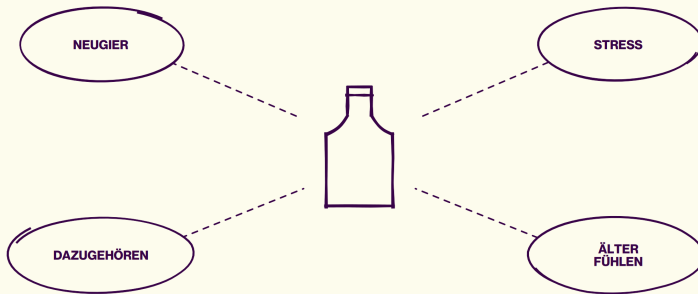


Quelle: BZgA-Alkoholsurvey 2023

Bei denen, die es tun, kann es ganz verschiedene Gründe geben, manche harmloser, manche ernster. Bevor wir in die Daten einsteigen, denk daran: Dein Kind hat eine einzigartige Persönlichkeit mit eigenen Stärken und Kämpfen, und die Gründe können ganz individuell sein. Wenn du herausfindest, dass dein Kind trinkt oder getrunken hat, empfehlen wir dir, ruhig mit einer oder allen dieser Fragen zu beginnen:

- Was hat dich neugierig gemacht, es zu probieren?
- Woher hattest du den Alkohol?
- Was ist passiert, nachdem du getrunken hast?

WARUM TRINKEN JUGENDLICHE?



Und jetzt zur Forschung. Laut [KidsHealth](#) trinken Teenager typischerweise aus diesen vier Gründen:

Neugier. Wenn Alkohol überall präsent ist, wächst das Interesse eines Kindes daran. Diese normalisierende Dauerpräsenz kann von trinkenden Erwachsenen im eigenen Umfeld kommen, aus Serien, Filmen und Musik. Einige der beliebtesten Songs unserer Kultur transportieren subtile oder ganz offene Alkohol-Themen, verknüpft mit Gefühlen, Beziehungen und Sex, quer durch alle Genres: vom Whiskey-getränkten Album *One Thing at a Time* des Country-Sängers Morgan Wallen bis zu Noah Kahans Song *Dial Drunk*, der fast 75 Millionen Spotify-Streams sammelte und auf TikTok die Runde machte. Beliebte Serien wie *The Summer I Turned Pretty* und *Euphoria* zeigen exzessives Trinken als normalen, fast schon verpflichtenden Teil des Teenagerlebens. Dazu kommen Werbespots vor YouTube-Videos und Fotos von Promis und Freunden mit Glas in der Hand auf Social Media. Eine Studie der Columbia University zeigt: Zwölf- bis Siebzehnjährige, die Zeit auf Social Media verbringen, konsumieren dreimal häufiger Alkohol als Gleichaltrige, die das nicht tun. Wichtig dabei: Über diese Kanäle wird Teenagern nicht nur Alkohol verkauft, sondern ein Lebensgefühl. Im Versuch, so zu sein wie die Menschen, denen sie zuhören und zusehen, ziehen sie sich an wie sie, reden wie sie und trinken am Ende auch wie sie.

Um sich gut zu fühlen, Stress abzubauen und zu entspannen. Wie Kennedy nutzen viele Teenager Alkohol, um mit Angst, Depression und Einsamkeit umzugehen. Ein Bericht der US-Gesundheitsinstitute über Alkoholkonsum und Depression im Jugendalter zeigt, dass Stimmungsstörungen und Alkoholkonsum in dieser Altersgruppe »häufig gemeinsam auftreten«. Die Forschung ist sich uneins, was zuerst kommt, der Alkohol oder die Stimmungsstörung. Aber der Zusammenhang ist offensichtlich. Wer einmal die beruhigende oder befreiende Wirkung von Alkohol entdeckt hat, kehrt oft zu ihm zurück, um Traurigkeit oder Stress zu entkommen.

Um dazuzugehören. In einem Interview erklärte Dr. Kara Powell, dass die Generation Z drei Fragen stellt, hinter denen ihre tiefsten Kämpfe sichtbar werden: »Wer bin ich?«, die Frage nach Identität. »Wo gehöre ich hin?«, die Frage nach Zugehörigkeit. Und: »Welchen Unterschied kann ich in der Welt machen?«, die Frage nach Bedeutung. Powell erklärt: Diese Fragen beschäftigen Menschen in jedem Lebensalter, aber ab etwa dreißig köcheln sie auf kleiner Flamme, während sie bei den Jüngeren brodelnd kochen. Um Freunde zu finden und angenommen zu werden, verbiegen Teenager oft ihre Persönlichkeit und probieren verschiedene Arten zu sein aus, selbst wenn das ihre Überzeugungen kompromittiert oder sie in Gefahr bringt.

Um sich älter zu fühlen. Es gäbe viele Möglichkeiten, sich erwachsener zu fühlen, einen Nebenjob zum Beispiel oder das Bezahlen der einen oder anderen Rechnung. Aber aus irgendeinem Grund hat Alkohol die größere Anziehungskraft. Wer hätte das gedacht! Die Verbindung von Alkohol und Erwachsensein geht auf seine Darstellung in den Medien zurück. Dr. James Sargent, Professor für Kinderheilkunde an der Geisel School of Medicine, bringt es auf den Punkt:

»Kinder und Jugendliche sehen zu Filmstars als Vorbildern auf. Wenn ein Lieblingsstar eine bestimmte Alkoholmarke benutzt, wird diese Marke für die jungen Bewunderer mit all den Eigenschaften verknüpft,

die sie in ihren Idolen sehen. Kein Wunder also, dass die Marken, die am häufigsten in Filmen auftauchen, die am stärksten beworbenen Marken sind, und genau die Marken, die minderjährige Trinker bevorzugen.«

Aber Filmstars und Promis sind nicht die Einzigen, an denen Teenager ablesen, was Erwachsensein bedeutet. Sie orientieren sich auch an dir. Kinder, die in einem Umfeld aufwachsen, in dem die Eltern viel trinken oder Alkohol grundsätzlich positiv sehen, trinken mit größerer Wahrscheinlichkeit selbst.

Zum Nachdenken: Hast du dich selbst schon einmal aus einem dieser Gründe beim Trinken ertappt? Hast du als Teenager getrunken oder mitbekommen, wie Freunde tranken? Was waren die Gründe?

Was sagt die Bibel über Alkohol?

Unter Christen gibt es sehr unterschiedliche Überzeugungen zum Thema Alkohol. Manche sagen: besser ganz verzichten. Andere setzen auf Maß und Mitte. Der Apostel Paulus zählt »Trinker« zu denen, die das Reich Gottes nicht erben werden (1. Korinther 6,9-10). Jesus dagegen trank Wein mit seinen Jüngern und verwandelte sogar Wasser in Wein, damit ein Fest weitergehen konnte (Johannes 2,1-12).

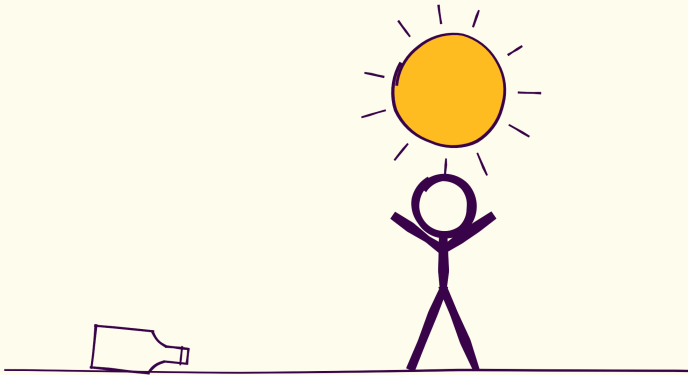
Erwachsene ermutigt die Bibel, in dieser Frage ihrem Gewissen zu folgen. Aber was ist mit Teenagern?

Eines der am häufigsten genannten biblischen Prinzipien ist das der Unterordnung unter die »staatliche Ordnung«: Wo auch immer die gesetzliche Altersgrenze für Alkohol liegt, Christen sind angehalten, bis dahin zu warten. In den USA liegt sie bei 21, mit Ausnahmen in manchen Bundesstaaten, etwa zu Hause mit den Eltern. Bei uns gilt: Bier und Wein ab 16, Spirituosen ab 18. Das Prinzip bleibt dasselbe.

Wir kennen Eltern, die ihren Teenager einen Abend lang zu Hause so viel trinken ließen, wie er wollte, um das Thema »ein für alle Mal abzuhaken«. Manchmal hat das den Reiz tatsächlich entzaubert. Manchmal aber nicht, und es hat eine Tür zum Alkoholmissbrauch geöffnet, durch die das Kind sonst vielleicht nie gegangen wäre. Und selbst in diesen Fällen gilt: Die Bibel warnt eindeutig vor Trunkenheit. Dazu kommt der Forschungsbefund, dass ein Kind umso eher Probleme mit Alkohol entwickelt, je früher und leichter es an ihn herankommt. Je nach Häufigkeit kann Alkohol die Gehirnentwicklung beeinträchtigen. Es drohen Probleme in der Schule, mit Autoritäten und mit dem Gesetz, und damit Verhalten, das die Bibel klar als Sünde benennt.

Außerdem sollten wir im Blick behalten, wie die Bibel uns alle, Erwachsene wie Teenager, auffordert, das Evangelium vor anderen zu leben. In Epheser 4,29 heißt es: »Lasst kein hässliches Wort über eure Lippen

kommen, sondern habt da, wo es nötig ist, ein gutes Wort, das weiterhilft und allen wohltut.« Und Matthäus 5,16 sagt: »So soll euer Licht vor den Menschen leuchten: Sie sollen eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.« Beides fällt schwer, wenn wir trinken und weniger Kontrolle darüber haben, was wir sagen und tun. Wie das alte Sprichwort sagt: »Betrunkene Worte sind nüchterne Gedanken.« Unsere erste Priorität muss sein, dass Jesu Liebe und Wahrheit jeden Bereich unseres Lebens füllt. Und wir müssen ehrlich und wach prüfen, ob Alkohol uns genau darin behindert. Wenn ja, ist es besser, gar nicht zu trinken, als unser Zeugnis aufs Spiel zu setzen.



Zum Nachdenken: Wie ermutigt uns die Bibel, als gute Zeugen des Evangeliums zu leben? Wie könnte Alkohol unsere Fähigkeit dazu beeinträchtigen?

Fünf Schlüsselgespräche über das Trinken

1. Die Wirkung von Alkohol. Weil Neugier einer der Hauptgründe ist, aus denen Teenager trinken, ermutigen wir dich zu einem ausführlichen Gespräch darüber, was Alkohol eigentlich für eine Substanz ist und wie sie auf den Körper wirkt. So ein Gespräch nimmt dem Thema das Geheimnisvolle, genau wie bei Sex, Geld und anderen Lebensthemen, die Weisheit und Urteilsvermögen brauchen. Es hilft deinem Kind, eine informierte Entscheidung zu treffen, wenn ihm jemand Alkohol anbietet. Erklär deinem Kind, dass Alkohol ein Beruhigungsmittel ist, das das zentrale Nervensystem verlangsamt, Signale ans Gehirn blockiert und Wahrnehmung, Gefühle, Bewegung, Sehen und Hören verändert. Sei ehrlich: Alkohol kann anfangs beruhigend wirken, aber je mehr man trinkt, desto mehr verliert man die Kontrolle. Und wer zu viel trinkt, kann heftig krank werden und riskiert eine Alkoholvergiftung.

2. Die kurz- und langfristigen Risiken. Sorg dafür, dass dein Kind die Risiken des Trinkens im Teenageralter kennt: schlechte Entscheidungen im Rausch, Verletzungen bei riskanten Aktionen, im schlimmsten Fall der Tod durch Unfall oder Alkoholvergiftung. Sprich auch darüber, dass ein früher Einstieg langfristige Folgen haben und den Lebensweg verbauen kann, den sich dein Kind für sein Erwachsenenleben wünscht. Es ist schwer vorstellbar, aber wir alle sind nur eine schlechte Entscheidung davon entfernt, die Richtung unseres Lebens massiv zu verändern, und Alkohol erhöht die Wahrscheinlichkeit für genau diese Entscheidung. Und denk daran: Diese Gespräche dürfen nicht nur aus Verboten bestehen. Es muss genauso um das gehen, was dein Kind tun soll und welche Zukunft es sich bauen will. Kinder, die Ziele haben und verstehen, dass Alkohol ihre Leistung in Schule oder Sport und ihre Gesundheit gefährden kann, trinken seltener.

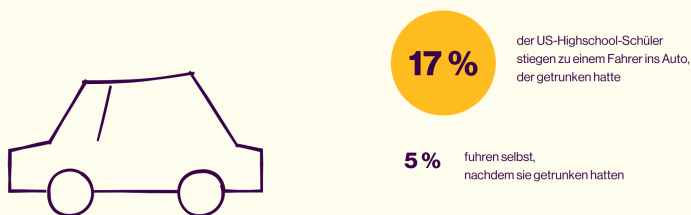
3. Suchtgeschichte in der Familie. Dieser Schritt kann unangenehm sein, vielleicht sogar beschämend. Aber dein Kind muss wissen, ob es durch die Familiengeschichte für Alkoholabhängigkeit anfälliger ist. Kinder aus Familien mit Alkohol- oder anderen Suchterkrankungen tragen ein erhöhtes Risiko, selbst Probleme zu entwickeln. Eine Mitarbeiterin aus unserem Team erzählt, dass das Wissen um die Alkoholikergeschichte ihrer Familie der wichtigste Grund war, mit dem Trinken zu warten und sich als Erwachsene an ein Ein-Drink-Limit zu halten. Warum manche Jugendliche so viel anfälliger sind als andere, erklärt unser Leitfaden zur Komplexität von Sucht bei Jugendlichen.

4. Gesunder Umgang mit Gefühlen. Die Forschung zeigt, dass Teenager Rauschtrinken als Ventil für Stress, Depression und Einsamkeit nutzen. Deshalb müssen wir als Eltern und Bezugspersonen ihnen beibringen, wie man schwere und komplizierte Gefühle navigiert, und ihnen echte Alternativen geben: ein Gebetstagebuch, Laufen, das Gespräch mit einem vertrauten Erwachsenen oder Freund. Manchmal braucht es auch professionelle therapeutische Hilfe. Um dein Kind darin zu begleiten, musst du zuerst selbst gut mit deinen eigenen Gefühlen umgehen können. Du kannst nur weitergeben, was du hast. Sorg dafür, dass du selbst die Unterstützung bekommst, die du für deine innere Welt brauchst, damit du deinem Kind durch seine helfen kannst. Vergiss nicht: Du bist der wichtigste Einfluss in seinem Leben.

5. Wann man Hilfe holt. Sprich mit deinem Kind durch, was zu tun ist, wenn es selbst oder ein Freund in Schwierigkeiten gerät. Es soll wissen, wann es dich anrufen muss, ein Taxi nimmt oder den Notruf 112 wählt, weil ein Freund Anzeichen einer Alkoholvergiftung zeigt. Versichere ihm: Auch wenn es in einer Situation steckt, von der es weiß, dass du sie nicht gut-heißt, darf es dich immer um Hilfe rufen. Mach unmissverständlich klar: Niemals betrunken fahren, niemals zu jemandem ins Auto steigen, der getrunken hat. Manche christliche Teenager verlassen sich darauf, dass die Bibel Trunkenheit verbietet, nicht das Trinken, und werden unvorsichtig,

wenn jemand beteuert, er sei nicht betrunken. Aber ein Betrunkenener kann schlecht einschätzen, ob jemand anderes oder er selbst betrunken ist, und riskiert deshalb mehr. Das gilt besonders fürs Fahren: Wer betrunken ist, hält sich oft noch für fahrtüchtig. Wir können nicht genug betonen, wie wichtig dieser Punkt ist. Laut dem US-Jugendrisikobericht der CDC von 2019 gaben 5 Prozent der Highschool-Schüler an, nach dem Trinken gefahren zu sein, und 17 Prozent, bei einem Fahrer mitgefahren zu sein, der getrunken hatte. Diese Zahlen mögen klein wirken. Aber wenn es buchstäblich um Leben und Tod geht, gibt es keine sichere Anzahl von Menschen, die betrunken fahren.

ALKOHOL AM STEUER



Es gibt keine sichere Zahl von Menschen, die betrunken fahren.

Quelle: CDC Youth Risk Behavior Survey 2019

Zum Nachdenken: Haben deine Eltern oder andere Erwachsene mit dir über Alkohol gesprochen, als du jünger warst? Wie haben diese Gespräche auf dich gewirkt? Was hast du im Lauf deines Lebens über Alkohol gelernt? Was davon willst du deinen Kindern weitergeben?

Wie helfe ich einem Teenager mit Alkoholproblem?

Das sind die Warnsignale, auf die Eltern laut NIAAA achten sollten, um zu erkennen, ob ihr Kind ein Alkoholproblem entwickelt:

- Stimmungsschwankungen
- Schulische Probleme oder Verhaltensauffälligkeiten
- Rebellion
- Wechsel des Freundeskreises
- Wenig Energie
- Nachlassendes Interesse an Dingen, die früher Freude gemacht haben
- Nachlassendes Interesse am eigenen Äußeren
- Verwaschene Sprache
- Koordinationsprobleme

Wenn du diese Symptome bei deinem Kind beobachtest, geh mit Fragen und Empathie in die Tiefe, um herauszufinden, was genau passiert und warum. Wie du ein solches Gespräch öffnest, ohne dass dein Teenager dichtmacht, zeigt unser [Ratgeber: Teenager zum Reden bringen](#). Erst wenn du weißt, warum dein Kind trinkt, kannst du ihm die richtige Hilfe besorgen. Ein Jugendlicher, der in Gesellschaft trinkt, braucht etwas anderes als einer, der schmerzhaft Gefühle mit Alkohol betäubt. Genauso wichtig ist es, Probleme im Keim zu ersticken oder ganz zu verhindern, statt zu warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist. Hier sind praktische Schritte, mit denen du dein Kind schützen kannst:

- **Mach Alkohol zu Hause schwer zugänglich.** Bewahre alkoholische Getränke dort auf, wo dein Teenager nicht leicht herankommt, und wenn es das Budget hergibt, in einem abschließbaren Schrank.

- **Behalte den Überblick über den Alkohol im Haus.** Zähle Flaschen und Dosen. Bei großen Spirituosen- oder Weinflaschen ist das schwieriger, also kauf lieber kleinere und schließ sie weg.
- **Setz klare Grenzen gegenüber Verwandten und anderen Erwachsenen** im Leben deines Kindes, was das Ausschenken von Alkohol angeht. Verlass dich nicht darauf, dass die anderen es schon richtig machen. Sag klar: Wenn mein Kind bei euch ist, wird kein Alkohol ausgeschenkt.
- **Kenne die Freunde deines Kindes und deren Eltern.** Kommuniziere klare Erwartungen und Grenzen beim Thema Alkohol und arbeite zusammen daran, dass eure Kinder möglichst schwer an Alkohol kommen.
- **Sei wachsam beim Thema Partys unter erwachsener Aufsicht.** Ein Hauptweg, über den Teenager an Alkohol kommen, sind Feiern im Haus eines Erwachsenen, sei es der Elternteil eines Freundes oder ein Verwandter. Wenn dein Kind eingeladen ist, kenne die Details: Wird es Alkohol geben? Gibt es Aufsicht? Wer kommt? Auch Volljährige? Sprich vorher mit den Gastgebern oder geh kurz mit hinein und stell dich vor, bevor du dein Kind dort lässt.

Zum Nachdenken: Wie kannst du euer Zuhause beim Thema Alkohol sicherer machen? Wie kannst du proaktiv eine gesunde Alkohol-Kultur in eurer Familie prägen? Und welche dieser Vorsichtsmaßnahmen könnten auch deinem eigenen Umgang mit Alkohol guttun?

Die beste Verteidigung

In einem Elternratgeber zum Thema Trinken schreibt die NIAAA, dass die Missbilligung der Eltern einer der Hauptgründe ist, aus denen Teenager sich gegen Alkohol entscheiden. **Dein Einfluss ist unbezahlbar.** Glaub nicht die Lüge, dass deine Kinder sowieso nicht auf dich hören oder ohnehin mit der Herde laufen, egal was du sagst. Bleib mit der ganzen Kraft, die Christus schenkt, in einem fortlaufenden Gespräch mit ihnen über das Trinken, um sie zu schützen und vorzubereiten, wenn sich die Gelegenheit bietet oder der Druck von Freunden und Kultur kommt. Mach weiter mit der guten Arbeit, sie zu einem weisen und gesunden Leben anzuleiten.

Sprüche 22,6: »Gewöhne den Jungen an seinen Weg, dann bleibt er auch im Alter dabei.«

Was wir unseren Kindern beibringen und vorleben, prägt nicht nur, wer sie sind, sondern wer sie werden. Wenn wir ihnen beibringen, Alkohol und Trinksituationen mit Weisheit, Urteilsvermögen und Selbstbewusstsein zu begegnen, überträgt sich das auf die anderen großen Lebensthemen: Beziehungen, Beruf, irgendwann die Erziehung eigener Kinder. **Am Ende geht es im Gespräch über Alkohol nie nur um Alkohol.** Es geht darum, unsere Kinder zu Jüngern zu erziehen, die feste, Gott ehrende Entscheidungen darüber treffen, was für Menschen sie sein wollen. Es ist eine Gelegenheit, in ihr Leben zu treten und sie zu ermutigen, Heiligung zu leben, beim Trinken wie in allem anderen.

Fragen, mit denen du das Gespräch mit deinem Teenager starten kannst:

- Wie reden deine Freunde über Alkohol?
- Wie haben Medien beeinflusst, was du übers Trinken denkst?
- Kennst du jemanden mit einem ungesunden Verhältnis zu Alkohol?

- Woran erkennt man dieses Ungesunde?
- Was würdest du tun, wenn dir ein anderer Teenager oder ein Erwachsener Alkohol anbietet und ich nicht dabei bin?
- Wie redet und denkt unsere Familie aus deiner Sicht über Alkohol?
- Wie könnten wir als Familie darin weiser und aufmerksamer werden?
- Wie kannst du Gott in deinem Umgang mit Alkohol ehren, jetzt und als Erwachsener?

In Zusammenarbeit mit Axis. Deutsche Fassung und Anpassung an den DACH-Kontext: Andy Fronius (Pulse-Team). Original: A Parent's Guide to Teens and Alcohol.

Jeden Freitag neu: Unser kostenloser Newsletter bringt dir die Trends, Songs und Themen aus der Jugendkultur, kompakt erklärt und mit Gesprächsimpulsen für zu Hause. Anmeldung: thepulse.org/de/signup

Coverfoto: Getty Images via Unsplash+ (Symbolbild, abgebildete Personen sind Models) · Grafiken: Pulse · Bibelzitate nach der Neuen evangelistischen Übersetzung (NeÜ)