

Lana, 07.10.2025st

## **Alkohol? Entscheide du!**

### **Warum Alkohol oft dazugehört – und warum es stark ist, selbst Nein zu sagen.**

#### **Alkohol und Gesellschaft – muss das wirklich immer sein?**

Ob Geburtstag, Dorffest oder Abschlussfeier – fast überall gibt's was zu trinken. Für viele Erwachsene gehört Alkohol einfach dazu. „Ein Bierchen geht doch!“ hört man oft. Komisch nur: Gleichzeitig sagen dieselben Leute, Jugendliche sollen lieber die Finger davon lassen. Kein Wunder, dass das verwirrend ist.

#### **Ich trinke nicht – und das ist okay!**

Immer mehr Jugendliche haben keinen Bock auf Alkohol. Nicht, weil sie Spaßverderber sind, sondern weil sie merken: Es geht auch anders. Man lacht genauso laut, tanzt genauso wild – nur ohne Filmriss am nächsten Tag. Wer nicht trinkt, zeigt Mut und Selbstbewusstsein. Es ist völlig okay, wenn du sagst: „Nein, heute nicht.“

#### **Trinkdruck und Gruppenzwang**

Klar, manchmal ist der Druck echt groß. Alle stoßen an, und man will nicht der oder die Einzige mit Cola sein. Aber mal ehrlich: Echte Freundschaft hängt nicht davon ab, was im Glas ist. Wer dich nur cool findet, wenn du mittrinkst, ist vielleicht nicht die Person, mit der du wirklich feiern willst. Es ist viel stärker, Grenzen zu haben und trotzdem dazuzugehören.

#### **Was sagen eigentlich Eltern?**

Viele Eltern sind unsicher. Sie wollen schützen, aber auch vertrauen. Am besten ist's, offen zu reden – ohne Anschuldigungen, aber ehrlich. Wenn man über Alkohol sprechen kann, ist das schon der wichtigste Schritt.

Alkohol ist Teil unserer Gesellschaft – aber du entscheidest, ob er Teil *deines* Lebens sein soll. Und das ist vielleicht das Coolste überhaupt: selbst zu bestimmen, was für dich passt.

### **Das Wichtigste in Kürze....**

Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig – bei Feiern, Festen und Treffen. Doch du entscheidest selbst, ob er zu dir gehört. Immer mehr Jugendliche trinken bewusst nicht und zeigen damit Stärke. Echte Freundschaft hängt nicht vom Glas in der Hand ab, sondern vom Miteinander. Offen über Alkohol zu reden – mit Freunden oder Eltern – hilft, Verantwortung zu übernehmen. Nein zu sagen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstbewusstsein.

