

Gerald Koller

... UND FÜHRE UNS IN DER VERSUCHUNG

risflecting® – eine pädagogische Antwort auf Rausch und Risiko

Hochkulturen – und wir leben (manchmal kaum zu glauben) in einer solchen – reagieren mit Angst auf Risiko. Dem entsprechend beten wir seit bald 2000 Jahren das Vater unser und mit ihm „und führe uns nicht in Versuchung“...

In einem Kloster bei Biel/Bienne beten die dort lebenden Frauen und Männer gerade diesen Satz des Gebetes (das sie wohl hoffentlich auch als „Mutter unser“ beten) anders. Mit ihrem „... und führe uns in der Versuchung“ drücken sie das aus, worum es risflecting als rausch- und risikopädagogischer Maßnahme geht: Gemeinsam zu erkunden, was führt.

Jahrtausendealte Erfahrungen geben darauf die selbe Antwort wie die aktuellen Erkenntnisse der Gehirnforschung: Menschen brauchen Möglichkeiten, sich zu bewähren – gerade wenn es um Rausch und Risiko geht!

Die angstvolle Bewahrungspädagogik der Neuzeit, die nur Abstinenz, Scheinsicherheiten und Begriffswirrwarr anzubieten hat (so wird „Risiko“ – also Unsicherheit – landläufig mit „Gefahr“ – also Bedrohung der Existenz – gleichgesetzt) – eine Pädagogik also, die Risiko reflexartig bekämpft – sie hilft uns sicher nicht weiter.

Erstes Ziel jeder Rausch- und Risikopädagogik muss es vielmehr sein, Menschen Möglichkeiten in die Hand zu geben, das wilde Tier zu reiten. Denn nur wer die Balance hält: zwischen Ekstase und Verzicht, Sicherheit und Gefahr, Heimat und Neuland, Chaos und Ordnung, Wasser und Wein, kann das Abenteuer bestehen, das in jeder Substanz, in jedem Risikoerlebnis auf uns wartet.

Wer nun meint, dass die Zähmung über die Vernunft gelingt, irrt. Um das Rodeo bestreiten zu können, braucht es

- * ein Netz von guten Freunden, das auffängt
- * Gespür für den eigenen Körper
- * Und Sensibilität für das Wohin, Wieviel und Wozu.

Denn im höchsten Rausch – gerade da braucht es Klarheit. Die hat aber unsere Welt – selbst geprägt von Unklarheit – nicht zu bieten ...

Dabei ist sie voll von Rausch- und Risikoerfahrungen. Menschen gehen keineswegs nur Risiken ein, um zu flüchten oder sich selbst zu heilen. Selbst dem Konsum legalisierter wie illegalisierter Drogen muss kein Problem zugrunde liegen. Denn wer taucht, boardet, kiff, den sexuellen Rausch sucht, hat nicht grundsätzlich ein Problem, sondern ist grundsätzlich Mensch. Vertiefen wir das am Beispiel der Sexualität: Natürlich kann Sex als Problemflucht missbraucht werden und führt mitunter auch zu massiven Problemen – doch wer würde es wagen, aufgrund dieser statistisch zwar relevanten, aber doch geringen Problematik, Sexualität a priori als Problemverhalten zu diskreditieren? Wenn dies so wäre, dann bräuchten wir ja bei jedem Geschlechtsverkehr therapeutische Begleitung!

Rausch und Risiko – eine Herausforderung an die Gesellschaft...

Rausch und Risiko – das sind also zwei in unserer Gesellschaft höchst ambivalent gebrauchte Begriffe: der moralische Zeigefinger der Gesundheitspädagogik auf der einen Seite – die Sehnsucht des Menschen nach außergewöhnlichen Erfahrungen auf der anderen. Und dann noch: der Fun-Factor, der die Freizeit und die Risikobereitschaft, die notwendigerweise zunehmend unser Arbeitsleben bestimmt. Höchste Zeit, gerade junge Menschen mit der Abstimmung widersprüchlicher Botschaften („Lebe vernünftig“ in einer „No risk-No fun“ Gesellschaft) nicht mehr allein zu lassen.

risflecting® – ein neues pädagogisches Kommunikationsmodell

risflecting® entwickelt nunmehr seit einigen Jahren Strategien, wie statt der Minimierung von Rausch- und Risikosituationen eine **Optimierung** des Verhaltens erreicht werden kann.

Dazu bedarf es

- * der Stärkung persönlicher Kompetenzen
- * offener Kommunikationsformen über Erfahrungen und Erlebnisse
- * sowie der Kultivierung des Diskurses über Rausch und Risiko.

Der diesbezügliche Forschungs- und Handlungsansatz findet in Europa vermehrt praktische Anwendung und wird mit dem Begriff **RISFLECTING®** beschrieben.

Damit werden kulturgeschichtliche Erkenntnisse bestätigt, die besagen, dass Gesellschaften, die Risiko- und Rausch-Erfahrungen integrieren, diese Erfahrungen für das Individuum und die Gesellschaft nutzbar machen können – und damit auch Problem-entwicklungen vorbeugen: Das Wagnis, ein **RIS**iko einzugehen / Rausch zu erleben, wird durch Vor- und Nachbereitung, also durch **ReFLEKT**ion, einschätzbar und in den Alltag integriert.

risflecting® greift aber auch die aktuellen Ergebnisse der Gehirnforschung auf, die zeigen, dass das menschliche Gehirn in drei evolutionären Phasen entstanden ist:

- * Das sogenannte Reptiliengehirn mit Hirnstamm und Kleinhirn, das für die Sicherung der existenziellen Funktionen und Emotionen zuständig ist.
- * Das ältere Säugetiergehirn (sogenanntes „Pferdegehirn“) mit Hippocampus und Amygdala, das Erinnerungen an Gefühle und Orte und somit die soziale Dimension unseres Lebens steuert.
- * Und das jüngere Säugetiergehirn, die Großhirnrinde: Die hier angelegten Funktionen ermöglichen Sprache, Planung und komplexe Gefühle wie Selbstreflexion.

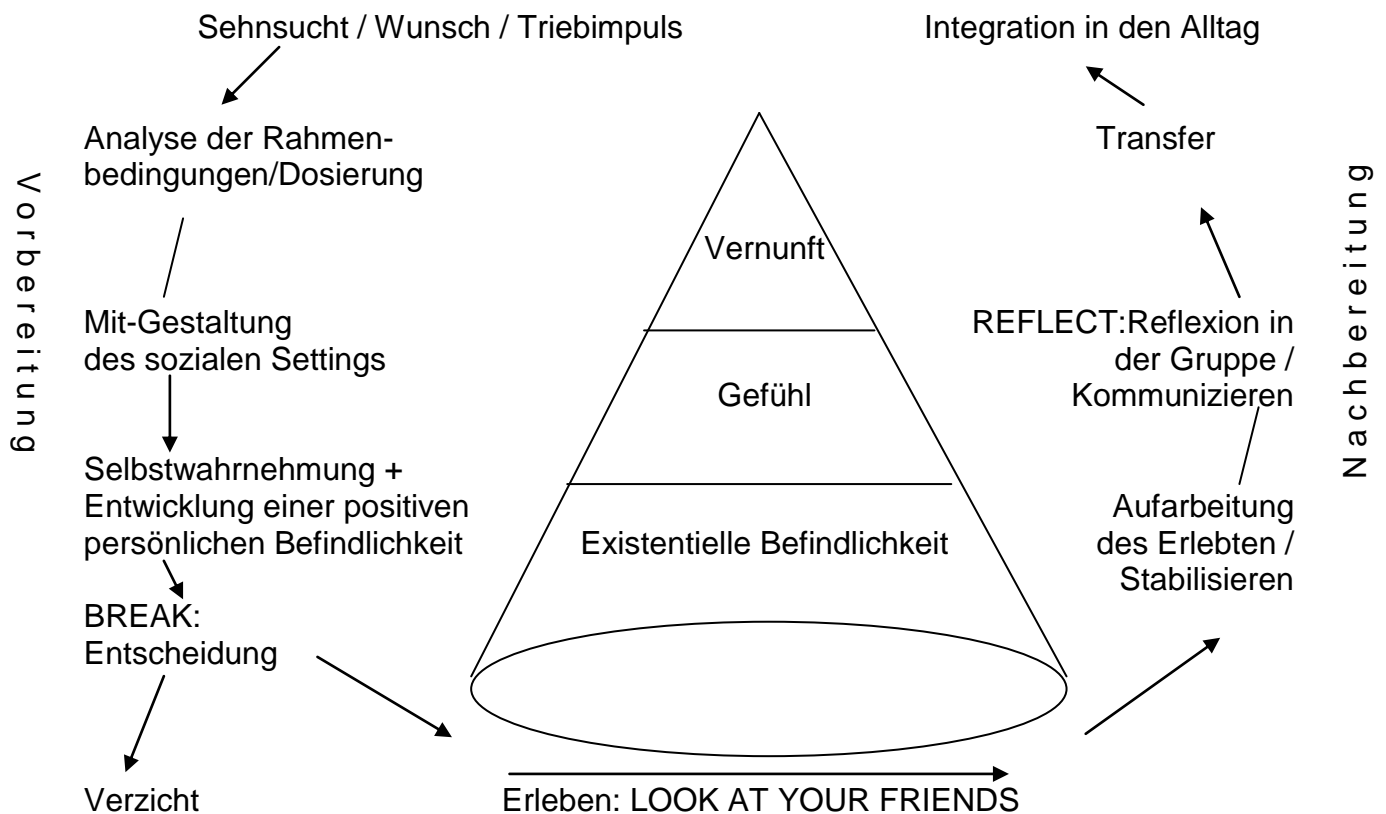


Da das lernende Gehirn neue Synapsen zwischen den Neuronen nur in freudvoller Gestimmtheit, also bei Ausschüttung von Dopamin oder Serotonin, bildet, lassen neuropharmakologische Forschungsergebnisse darauf schließen, dass ein optimaler Umgang mit Rausch und Risiko nicht durch die Warnung vor den Gefahren, sondern durch den Aufbau einer kommunikativen Brücke zwischen alltäglicher Vernunft und dem Risikobereich in den gefühlssteuernden Zentren unseres Gehirns gewährleistet wird (vgl. *Hepp, Duman, 2000*) – und daher ein emotional und sozial ansprechendes Setting braucht.

RISFLECTING® VERFOLGT FOLGENDE ZIELE:

- * Rausch- und Risikoerfahrungen auf persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Ebene enttabuisieren.
- * Diese Erfahrungen für die Alltags- und Lebensgestaltung nutzbar machen.
- * Verantwortung für außeralltägliches Verhalten durch Rauschkultur und Risikokompetenz übernehmen. Dies meint insbesondere die Vor- und Nachbereitung solcher Erfahrungen durch die bewusste Wahrnehmung und Gestaltung von innerer Bereitschaft und äußerem Umfeld.

risflecting® nutzt gemäß der oben dargestellten Graphik alle drei Gehirndimensionen



Ziel von risflecting® ist also die Optimierung folgender Handlungsressourcen:

* **Look at your friends**

- die offene Diskussion über Rausch- und Risikoerfahrungen, -sehnsüchte und -strategien
- soziale Wahrnehmung, wie sie das dänische Präventionsprogramm „look at your friends“ auf zweifache Weise fokussiert: „Schau, wer deine Freunde sind – und schaut aufeinander, wenn ihr gemeinsam unterwegs seid.“
- Entwicklung stabiler nachhaltiger sozialer Netze und Strukturen in allen gesellschaftlichen Settings, die Begleitung und Lernraum anbieten können.

* **break**

Die Kompetenz, vor dem Eingehen auf eine Risikosituation kurz inne zu halten – und innere Bereitschaft, psychische und physische Verfassung sowie soziale und Umweltfaktoren miteinander in Abstimmung zu bringen, bevor die Entscheidung zur Handlung getroffen wird – wird BREAK genannt. Dieser – mitunter durchaus kurze – Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozess ist weniger kognitiver als emotionaler Natur – zumal auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers wichtige Voraussetzung für diese Kompetenz ist.

* **Reflect**

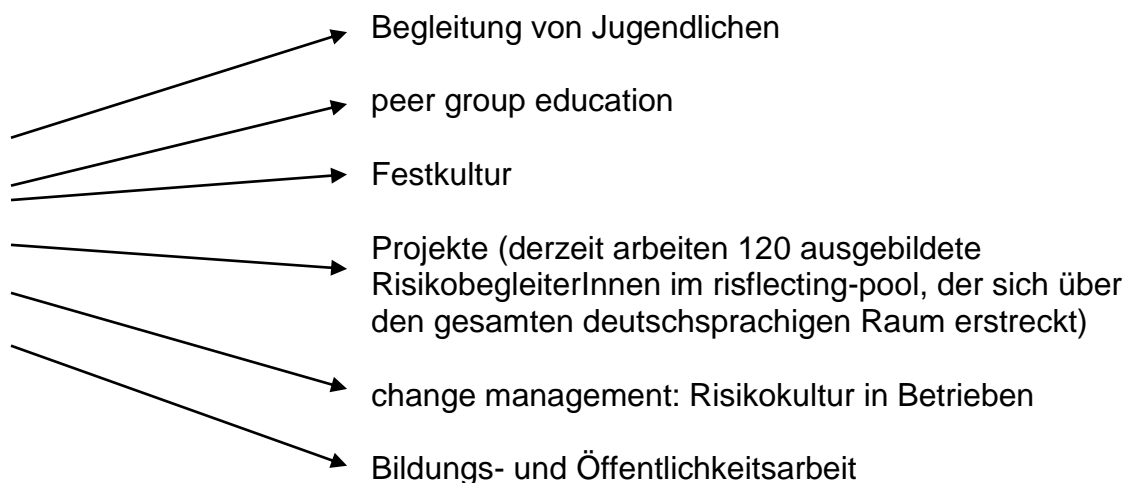
Außeralltägliche Erfahrungen bedürfen der Reflexion auf individueller und sozialer Ebene, um nachhaltig wirken zu können und für den Alltag nutzbar zu sein. Erst die Integration in das alltägliche Leben – auch im Sinne einer gesundheitsfördernden „Kultur der Balance“ – beugt Fluchttendenzen und moralische

Bewusstseinspaltungen (wie sie beispielsweise den gesellschaftlichen Umgang mit Alkohol bestimmen) vor.

Der deutsche Gehirnforscher *Wolf Singer* hat herausgefunden, dass hormonell gesteuerte vereinheitlichende neuromale Oszillationen im Schwingungsbereich von 40 Hz die größtmögliche Zusammenbindung von Erfahrungen ermöglichen. Reflexionsfördernde Settings wie eine angenehme Gesprächsatmosphäre führen zur Entwicklung dieser Oszillationen (*Singer* bei *Klein, 2002*). Somit muss also auch Reflexion nicht als rein kognitiver, sondern vielmehr als sozialer Akt verstanden werden, der einen Prozess positiver Gefühle auslöst und nachhaltiges Lernen ermöglicht.

Dialoggruppen von risflecting® sind nicht ProblemkonsumentInnen von Substanzen und Missbraucher, nicht Personen und Gruppen mit exzessivem Risikoverhalten. Solche Personengruppen brauchen Beratung und Hilfestellung.

Risflecting® zielt vielmehr darauf ab, jener großen Gruppe von Personen, die Risikosituationen unbewusst eingehen und Rauscherfahrungen ohne Vor- und Nachbereitung konsumieren, bewusste Möglichkeiten zur Auseinandersetzung anzubieten. Dies geschieht derzeit auf 6 Ebenen:



Alle Maßnahmen sollen

- * den Begriff „Wagnis“ positiv einführen und den Begriff „Sicherheit“ kritisch hinterfragen: es geht um bewusste Auseinandersetzung, Kultivierung und Balance zwischen Risiko und Reflexion;
- * einen Prozess von der Bewahrungs- zur Bewährungspädagogik einleiten;
- * den Missbrauch von Rausch- und Risikoerfahrungen für wirtschaftliche oder machtpolitische Zwecke kritisch beleuchten;
- * Rausch- und Risikoerfahrungen als Mittel für persönliches Wachstum und gesellschaftliche Veränderung integrieren und weiterentwickeln.

4 Folgerungen für die präventive Arbeit

- * Der Diskurs über Rausch und Risiko kann nicht allein vernunftgeleitet geführt werden. Erst ein interaktives emotionales Geschehen sichert nachhaltige präventive Wirkungen.
- * Diese tiefgreifende Nachhaltigkeit von Lernschritten über gewünschtes Verhalten hinaus wird – Erkenntnissen der Gehirnforschung zufolge – nur auf zweierlei Wegen gewährleistet: durch massive Krisen (wie z.B. die Erfahrung einer heißen Herdplatte in der Kindheit) – oder durch ein wohlwollendes und wohltuendes Setting: das Gehirn lernt bei Ausschüttung von Dopamin und Serotonin im linken Scheitellappen, nicht aber in cortisolgesteuerten Stresssituationen, die (wer erinnert sich nicht an so manche Unterrichtsstunde) zu Lernblockaden führen.
- * Im Rahmen aktuell durchgeführter qualitativer und quantitativer Erhebungen wurde deutlich, dass Jugendliche und MitarbeiterInnen der Jugendhilfe Anliegen, Ansätze und Sprache der Prävention oftmals nicht verstehen und als von ihrer Realität abgehoben empfinden. Alltagsnähe ist also angesagt. Neben dem komplexen Geschehen struktureller Maßnahmen sollten wir in der Kommunikation mit Jugendlichen nicht vergessen, zwei jahrtausendlang bewährte Hilfen zur Rausch- und Risikobalance anzubieten:
“Nimm nichts – oder nicht viel, wenn Du schlecht drauf bist. Guter Rausch braucht gute Stimmung – und Zeit“ und: „Halt Ausschau nach Leuten, mit denen du deine Erfahrungen teilen kannst. Auch danach.“
- * Die Vorbildrolle erwachsener BegleiterInnen ist nicht zu unterschätzen, wenn es um Rausch und Risiko geht. Hier ist Offenheit angesagt. Über Grenzziehungen, Informationen, pädagogische Appelle und Maßnahmen bzw. -regelungen hinaus schulden wir Kindern und Jugendlichen vor allem eine ernsthafte und aufmerksame Einführung in die Bereiche des Außeralltäglichen.

© Gerald Koller

Praxisprojekte, die nach dem risflecting®-Ansatz durchgeführt wurden und werden, können Sie – wie auch alle relevanten Studienergebnisse – auf www.risflecting.eu nachlesen.