

RAUSCH UND RISIKO

MODUL RAUSCH

Ziele

- Die SchülerInnen erkennen, dass Rausch sich nicht auf Substanz- oder Drogenrausch beschränkt, sondern dass viele alltägliche Aktivitäten rauschhafte Zustände auslösen können.
- Die SchülerInnen setzen sich mit den verschiedenen Formen von Rauschzuständen auseinander.
- Die SchülerInnen reflektieren ihre eigenen Zugänge zu diesem erweiterten Rauschbegriff.
- Die SchülerInnen wissen, dass es in Menschen die Sehnsucht gibt, eigene Grenzen zu überschreiten.
- Die SchülerInnen erkennen die Grenze zwischen gesunden und weniger gesunden Rauschzuständen.

Wissen für PädagogInnen

Im alltäglichen Sprachgebrauch verwenden wir den Begriff „Rausch“ einengend. Wir verbinden mit ihm ausschließlich Alkohol- oder Drogenkonsum. Ob es sich um einen negativen oder positiven Rauschzustand handelt, machen wir daran fest, wie schwer der Rausch ist: haben wir einen Schwips, ängstigt das weniger als ein Vollrausch, bei dem wir die Kontrolle über Sprache und Motorik verlieren. Unsere Sprache kennt weitere Bedeutungen des Rauschbegriffs, wie Liebesrausch, Gipfelrausch, Spielrausch, Kaufrausch, Erfolgsrausch, Machtrausch oder Gewaltrausch.

Prinzipiell finden wir zwei Bedeutungen des Rauschbegriffs:

Rausch/Raúsch/Substantiv, maskulin [der]

1. durch Genuss von zu viel Alkohol, Drogen o. Ä. hervorgerufener Zustand, in dem eine mehr oder weniger starke Verwirrung der Gedanken und Gefühle eintritt: „einen leichten, schweren Rausch haben“
2. übersteigter ekstatischer Zustand; Glücksgefühl, das jemanden über seine normale Gefühlslage hinaushebt: „ein blinder Rausch der Leidenschaft“

Der zweite Punkt zeigt Möglichkeiten, wie wir aus uns selbst heraus Rauschzustände erleben können, etwa, wenn wir in einer Menge tanzen und uns in der Musik auflösen. Weitere Beispiele sind der Liebesrausch mit Glücksgefühlen in Verliebtheit und Sexualität, der Gipfelrausch beim Bergsteigen oder der Spielrausch bei Computerspielen und Glücksspielen. Unsere körpereigenen Substanzen lösen diese Rauschzustände aus. Exogene Stoffe oder Drogen spielen keine Rolle.

In der Risikopädagogik verwenden wir eine erweiterte Definition von Rausch: Rauschzustände sind Bewusstseinszustände, die uns aus unserem rationalen, kontrollierten Alltagsbewusstsein herausführen und unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Grenzen verschieben und teilweise auflösen.

Rauscherlebnisse können unterschiedlich intensiv sein. Kick-Erlebnisse sind intensive, kurzfristige Erfahrungen. Die Person geht an oder über ihre Grenzen (wie z.B. Turmspringen). Flow-Zustände sind meditativer Art und dauern länger als Kick-Erlebnisse. Ist eine Person im Flow, geht sie im Hier und Jetzt ganz in einer Tätigkeit auf (wie z.B. beim kreativen Tun oder bei einem vertieften Gespräch).

Jugendliche suchen außeralltägliche Erlebnisse, besonders in ihrer Peergroup. Da die Spielräume der Kindheit fehlen und der Alltag streng strukturiert ist, verlieren sie den natürlichen Zugang zu Rauscherlebnissen. Suchtmittel sind eine leicht verfügbare Abkürzung, um dem Alltag zu entfliehen. Das Internet, soziale Netzwerke oder Computerspielwelten sind virtuelle Rauschräume, in die Jugendliche viel Zeit und Energie stecken. Smartphones aktivieren das Dopaminsystem und geben kurzfristige Belohnungsschübe, die langfristig zu innerer Leere und Unzufriedenheit führen. Es ist wichtig, die Sehnsucht nach Rausch bewusst wahrzunehmen und vor allem körpereigene Rauschzustände auf vielfältige Weise ins Leben zu integrieren.

Quellen

Einwanger, J. (Hrsg.). (2007). Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Koller, G. Das Konzept. Download vom 2.12.2019, von www.risflecting.eu/konzept
Koller, G. & Guzei, M. (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risiko-
pädagogik. Seewalchen: Edition LIFEart.

Liebermann, D. & Long, M. (2018). Ein Hormon regiert die Welt: Wie Dopamin unser Verhalten steuert - und das Schicksal der Menschheit bestimmt. München: riva Premium Verlag.

Zehentbauer, J. (2001). Körpereigene Drogen – garantiert ohne Nebenwirkung. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Mitschülerin spielt seit einiger Zeit intensiv Clash Royale. Sie macht das in jeder Pause. Sie ist nicht ansprechbar und geht voll im Spielen auf. Du hast das Gefühl, dass sich ihr soziales Verhalten verändert hat, weil sie nie an Pausengesprächen teilnimmt. Andererseits scheint es ihr wichtig zu sein, am Smartphone zu spielen und sie tauscht sich mit einigen Mitschülern darüber aus, wie weit sie im Spiel ist.

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Dein Freund liebt Triathlon. Er trainiert jeden Tag und geht oft vor Schulbeginn schwimmen. Du machst dir Sorgen, dass er es übertreibt und süchtig nach diesem sportlichen Rausch ist. Er hat immer seltener Zeit, gemeinsam mit FreundInnen etwas zu unternehmen.

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Welche rauschhaften Situationen kennst du aus deinem Leben?
- Wie fühlt sich eine rauschhafte Situation an?
- Was kann einen Rausch auslösen?
- Was wäre für dich ein guter oder schlechter Rausch? Woran erkennst du den Unterschied?
- Wann wird rauschhaftes Verhalten problematisch?
- Kann Rausch der Beginn einer Suchtkrankheit sein? Woran kannst du das erkennen?
- Was bedeuten Kick und Flow?
- Welche Kickmomente hast du schon erlebt?
- Wann und wobei bist du bereits in einen Flowzustand gekommen?
- Zieht es dich eher zu Kick- oder Flowfahrten ein?
- Lässt du dich in einer Gruppe leichter auf Rauscherfahrten ein?
- Hast du vielfältige Rauscherfahrten oder immer dieselben?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Im Alltag beschränken wir den Rauschbegriff auf Alkohol und Drogen und denken nicht an rauschhafte Zustände, die körpereigene Stoffe in uns auslösen.

Die PädagogInnen sammeln gemeinsam mit den SchülerInnen Bilder von Rauschsituationen. Solche finden sie leicht in Werbeanzeigen, da diese häufig Rausch- und Glücksmomente zeigen. Die PädagogInnen legen die Bilder am Boden auf oder teilen sie aus. Die SchülerInnen beschreiben, welche Rauschsituationen sie erkennen.

Die Klasse diskutiert über unterschiedliche Rauschformen und sucht Beispiele für positive Rauschzustände aus dem Alltag. Die SchülerInnen reflektieren, welche Rauscherlebnisse sie aus ihrem Leben kennen. Mit den Beispielen fertigen sie eine Mindmap an. Als Inspiration kann die Grafik im Kapitel „Körpereigenes Rauschsystem“ des Themas „Rausch und Risiko“ auf www.feel-ok.at dienen.