

# RAUSCH UND RISIKO

## MODUL RISIKO

### Ziele

- Die SchülerInnen reflektieren ihre eigenen Erlebnisse zu Rausch und Risiko.
- Die SchülerInnen wissen, dass Rausch und Risiko nicht gut oder schlecht sind, sondern dass jede Situation einer eigenen Einschätzung bedarf.
- Die SchülerInnen wissen, dass wir uns einerseits durch Rausch- und Risikoerlebnisse weiterentwickeln können, dass sie andererseits gefährlich sein können.
- Die SchülerInnen wissen, worauf sie achten können, um eine Situation gut einzuschätzen.

## Wissen für PädagogInnen

Risiko bezieht sich auf Erfahrungen, von denen wir nicht wissen, wie sie ausgehen werden. Ein Risiko stellt eine Gefahr und eine Chance dar. Im negativen Fall führt die Situation zu einem Schaden oder Verlust, im positiven Fall zu einem Gewinn.

Wir erleben von klein auf Risikosituationen. Risikoverhalten ist im täglichen Leben unvermeidlich. Wenn wir gehen lernen, stürzen wir oft und sind frustriert, bis wir die richtige Balance finden. Wenn wir uns auf das Wagnis einlassen, zu scheitern, entwickeln wir uns weiter. Ob wir Radfahren, Autofahren, Sport betreiben, uns im familiären oder schulischen Umfeld bewähren oder im Freundeskreis Anerkennung suchen: wir gehen ein Wagnis ein. Wir bewähren uns. Daraus lernen wir. Jede persönliche Entwicklung geht mit Risikosituationen einher, die wir bewältigen müssen. Risikosituationen sind Situationen, in denen wir uns in neue, unbekannte Situationen begeben, uns verändern, Neues lernen oder einen Rausch erleben.

Das Lernzonenmodell spricht von drei Zonen. In der Komfortzone setzen wir auf Sicherheit. Wir leben aus unseren Routinen, ohne Risiko und Herausforderung. Die Wagniszone ist ein geschützter Rahmen, in dem wir Risikoerfahrungen machen können. Für Jugendliche ist es wichtig, in unserer auf Sicherheit bedachten Gesellschaft Möglichkeiten zu finden, Erfahrungen in der Wagniszone zu sammeln. Begeben wir uns in die Gefahrenzone, leben wir zu riskant und kommen in Situationen, die unser Leben bedrohen. Risikokompetente Menschen können zwischen Wagnis und Gefahr unterscheiden.

Es kommt nicht darauf an, möglichst sicher mit Risiko umzugehen, sondern möglichst bewusst. Für Jugendliche ist es wichtig, in einer riskanten oder ungewissen Situation Vor- und Nachteile abzuwägen und bewusst zu entscheiden, ob sie das Risiko eingehen oder nicht. So entwickeln sie Risikokompetenz, also Fähigkeiten, mit riskanten Situationen umzugehen. Dabei spielen äußere und innere Sicherheit eine Rolle. Innere Sicherheit meint das Bauchgefühl und bisherige Erfahrungen. Äußere Sicherheit meint Regeln oder Verbote. Sie können die Entscheidung unterstützen, doch vor Problemen bewahren sie nicht. Dafür ist das innere Abwägen wichtiger, weil entscheiden immer mit Emotionen verbunden ist.

Die Technik des „Break“ meint, die äußeren und inneren Umstände zu überprüfen, bevor man sich auf eine riskante oder rauschhafte Erfahrung einlässt. Dieses bewusste Innehalten hilft, Signale in Kopf, Herz und Bauch sowie über Umfeld und Situation zu berücksichtigen, um eine gute Entscheidung zu treffen.

Risikokompetente Personen wenden den Break im Umgang mit Drogen an und in Situationen, die einen körpereigenen Rausch auslösen können. Das sind Sportarten wie Klettern und Freeboarden oder wenn sich eine Person auf ein sexuelles Erlebnis einlässt. In Gruppensituationen neigen Jugendliche zu riskanterem Verhalten. Die Technik „Look at your friends“ meint, die Gruppenmitglieder im Blick zu haben, bewusst zu reflektieren, ob die Gruppe ihnen guttut, ob sie sich sicher fühlen und ob die Gruppenmitglieder – speziell wenn etwas schief geht – aufeinander schauen.

Risikokompetente Personen können zwischen Risiko und Gefahr unterscheiden. Sie wenden Techniken wie „Break“ und „Look at your friends“ bewusst an, um gute Risikoentscheidungen zu treffen.

## 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](http://www.risflecting.eu/konzept)

**Koller, G. & Guzei, M.** (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Seewalchen: Edition LIFEart.

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

**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.

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Du triffst dich am Nachmittag mit FreundInnen. Ihr erkundet die Gegend und kommt an einer drei Meter hohen schmalen Mauer vorbei. Einige der Gruppe sind Fans von Parkour und beginnen, auf der Mauer zu balancieren. Du hast ein mulmiges Bauchgefühl. Deine FreundInnen drängen dich, auch mitzumachen und klopfen Sprüche wie „Sei kein Weichei“. Wie gehst du mit der Situation um?

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ihr geht in einer Gruppe aus. Der Abend verläuft lustig und ihr habt Spaß. Ihr seid in einer Bar und habt schon ein paar Drinks genossen. Es ist spät. Einige überlegen, nach Hause zu gehen. Eine Freundin aus der Gruppe möchte unbedingt noch bleiben. Sie ist vom Alkohol übergedreht, lacht und redet laut und schwankt leicht. Da bietet ein junger Mann, der euch davor zugelächelt hat, dieser Freundin einen Cocktail an. Worauf sollte sie achten, wenn sie das Risiko eingehen und den Cocktail annehmen will? Worauf solltet ihr als FreundInnen achten?

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Auf welche inneren Empfindungen und äußeren Umstände achtest du, um die Situation einzuschätzen?
- Zu welchem positiven Ausgang könnte die Situation führen?
- Ab wann würdest du die Situation als gefährlich einschätzen?
- Welche ähnlichen Situationen hast du erlebt? Was hat dir innere Sicherheit gegeben, deine Entscheidung zu treffen?
- Inwiefern tut uns Rausch und Risiko gut in unserem Leben?
- Woran merkst du, dass du dich in einer Situation nicht einlassen solltest?
- Wie erkennst du deine Grenzen?
- Wie kannst du auf dein Bauchgefühl hören?
- Inwiefern brauchen wir Risiko in unserem Leben? Wo lebst du Risiko?
- Wo erlebst du Rauschsituationen?
- Was kannst du selbst tun, damit Rausch- und Risikoerlebnisse guttun?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen recherchieren auf [feel-ok.at](http://feel-ok.at) unter dem Thema „Rausch und Risiko“ die Kapitel „Der Break“ und „Set und Setting“. Sie überlegen in Kleingruppen, in welchen Situationen sie den Break, das bewusste Innehalten, in verschiedenen Lebensbereichen bereits angewandt haben. Sie reflektieren, welche positiven Auswirkungen es hat, diese Technik anzuwenden.