

RAUSCH UND RISIKO

MODUL RISIKOHALTUNGEN

Ziele

- Die SchülerInnen kennen verschiedene Strategien, mit Risikosituationen umzugehen.
- Die SchülerInnen schätzen ein, wie sie selbst mit Risiko umgehen.
- Die SchülerInnen reflektieren, was ihre Haltung zu Risiko beeinflusst und wie sich diese Haltung auswirkt.

Wissen für PädagogInnen

Wir erleben jeden Tag Risikosituationen. Wir können aus ihnen lernen, uns weiterentwickeln und unsere Risikokompetenz stärken. Vom Kleinkind, das Gehen lernt, bis zu einem snowboardenden Jugendlichen oder einer Musikerin, die ein Instrument spielt, ist es ein weiter Weg. Auf diesem Weg bewältigen wir zahlreiche Risikosituationen. Es kommt nicht darauf an, dass wir möglichst sicher mit Risiko umgehen, sondern möglichst bewusst.

Wir haben keine klaren Parameter, wann welches Risikoverhalten für eine Person positiv ist und wann nicht. Es kommt auf den einzelnen Menschen und die jeweilige Situation an. Bisherige Erfahrungen, soziales Umfeld und emotionale Befindlichkeit beeinflussen, welches Risikoverhalten wir wählen.

Michael Guzei hat sechs verschiedene Risikostrategien beobachtet, die häufig vorkommen.

Beispiel Autofahren:

Steigen wir in ein Auto, gehen wir ein Risiko ein. Die Wahrscheinlichkeit, durch einen Unfall verletzt oder getötet zu werden, ist höher, als wenn wir mit dem Flugzeug fliegen oder mit der Bahn fahren.

Es gibt verschiedene Strategien, mit diesem Risiko umzugehen:

- Haltung 1: Risikovermeidung: Gar nicht Auto fahren
- Haltung 2: Risikominimierung: Vorsichtig Auto fahren, sich an die Verkehrsregeln halten, sich des Risikos bewusst sein
- Haltung 3: Risikoverdrängung: Das Risiko nicht beachten und so tun, als ob es keine Gefahrenmomente gäbe
- Haltung 4: Risikogenuss: Gut, konzentriert und flüssig Auto fahren und das Fahren genießen
- Haltung 5: Risikokick: Riskant und zu schnell Auto fahren und die damit verbundenen extremen Gefühlszustände suchen
- Haltung 6: Risikomissbrauch: Wenn man sich seelisch unausgeglichen fühlt, das Autofahren als Ersatz missbrauchen und dadurch sich und andere in Gefahr bringen

Welche Haltung wir einnehmen, hängt von unseren Lebensumständen ab, von den Menschen, mit denen wir zu tun haben und von unserer persönlichen Entwicklung. Daneben spielt unsere eigenverantwortliche Kompetenz eine Rolle. Dazu gehört, bewusst über unser Rausch- und Risikoverhalten zu reflektieren und die Ergebnisse auf unser Handeln zu übertragen. Je nach Situationen und Thema wählen wir unterschiedliche Strategien.

Keine Risikohaltung ist an sich gut oder schlecht. Lediglich Menschen, die Risiko missbrauchen (Haltung 6) benötigen dringend andere Strategien. Menschen, die Risiko verdrängen (Risikohaltung 3), können wir anregen, aus dieser unbewussten Strategie herauszuwachsen. Sie können lernen, Risikoentscheidungen bewusster zu gestalten. Wer Risiko generell vermeidet oder minimiert, (Haltung 1 und 2), nimmt sich Entwicklungschancen. Um uns weiterzuentwickeln, müssen wir uns Risikosituationen stellen und Wagnisse eingehen.

Quellen

Damasio, A.R. (2000). Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List.

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

Goleman, D. (2000). Die heilende Kraft der Gefühle. München: Dtv Verlag.

Goleman, D. (2005). Dialog mit dem Dalai Lama: Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. München: Dtv Verlag.

Hüther, G. (2001). Die neurologische Verankerung von Erfahrungen und ihre Auswirkungen. Vortrag 2001 Lindauer Psychotherapiewochen. Download vom 9.12.2019, von www.lptw.de/archiv/vortrag/2001/huether-gerald-neurobiologische-verankerung-von-erfahrungen-und-ihre-auswirkungen-auf-das-verhalten-lindauer-psychotherapiewochen2001.pdf

Kahnemann, D. (2012). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Siedler Verlag.

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.

Übungen

Übung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Gruppen. Jede Gruppe bekommt die vorbereiteten Zitate zu einem Rausch- und Risikothema (siehe Arbeitsblatt „Risikohaltungen“ des Themas „Rausch und Risiko“ auf www.feel-ok.at/arbeitsblaetter). Die Beispiele beziehen sich auf die Lebenswelt Jugendlicher, sodass sie einen persönlichen Bezug herstellen können. Die Lehrperson wählt die Themen passend zu ihrer Klasse und Altersgruppe aus. Damit die Übung nachhaltig wirkt, sollen Jugendliche Beispiele aus ihrem Alltag einbringen.

Die Lehrperson erklärt die sechs Risikohaltungen. Die SchülerInnen diskutieren in ihrer Gruppe die einzelnen Zitate und ordnen sie den Risikohaltungen zu. Anschließend präsentiert jede Gruppe ihr Ergebnis. Im Plenum diskutieren die SchülerInnen die Zuordnung und ergänzen ihre persönlichen Erfahrungen.

Ziel der Übung ist es, dass die SchülerInnen ihr Risikoverhalten einschätzen. Sie reflektieren, wie emotionale Stimmungen und soziale Einflussfaktoren wie Streit oder Gruppendruck ihr Risikoverhalten beeinflussen.

Diese Übung macht Sinn, bevor die SchülerInnen auf www.feel-ok.at im Kapitel Risikohaltungen recherchieren. Dort finden Sie die richtige Zuordnung der einzelnen Zitate zu den Risikohaltungen.

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Wodurch unterscheiden sich die Risikohaltungen?
- Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Haltungen?
- Welche Haltung ist schädigend? Was braucht eine Person, die aus dieser Haltung heraus lebt?
- Welche Haltungen können deine Entwicklung fördern, weil du dich auf neue Situationen einlässt?
- Welcher Haltung ordnest du dich zu? Ordnest du dich bei unterschiedlichen Themen (Alkohol, soziale Netzwerke, etc.) unterschiedlich zu?
- Nimmst du innerhalb eines Themas je nach Situation unterschiedliche Haltungen ein?
- Inwiefern beeinflusst deine Verfasstheit, welche Risikohaltung du einnimmst?
- Ändert sich dein Risikoverhalten zum Thema Alkohol, wenn du schlechte Stimmung hast oder frustriert bist?
- Welche Haltungen findest du in deinem Freundeskreis, deiner Familie etc.?
- Wie geht ihr in der Gruppe damit um, wenn ihr unterschiedliche Haltungen zu einem Thema habt?
- Änderst du dein Risikoverhalten, wenn das Risikoverhalten der Gruppe in eine andere Richtung geht als dein eigenes?

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

Die SchülerInnen lesen sich auf feel-ok.at das Kapitel „Risikohaltungen“ durch. Sie erhalten dadurch Informationen zu den Risikohaltungen, die sie in ihrem Leben wählen.

Nach dieser Selbsteinschätzungsphase reflektieren die SchülerInnen, welche Erfahrungen sie dazu geführt haben, eine bestimmte Risikohaltung oder Strategie zu wählen.