

Gerald Koller:

## «RISFLECTING<sup>©</sup>» –

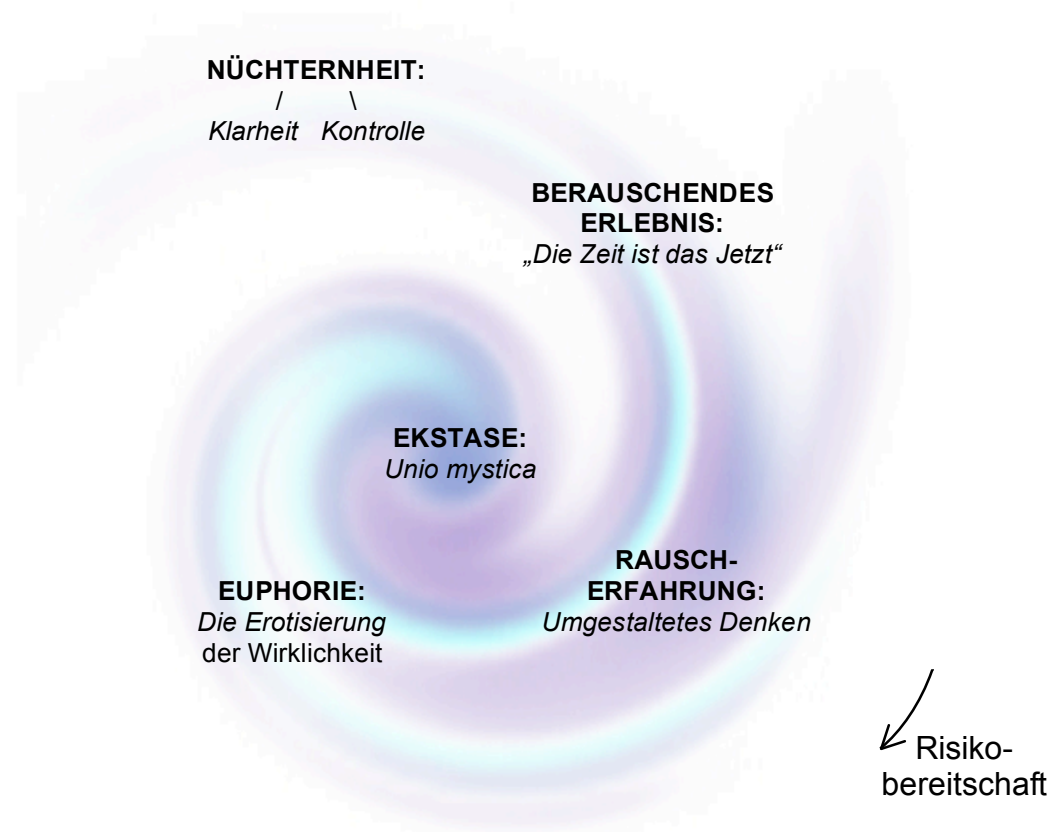
### ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikokompetenz: Inhaltliche Grundlagen

*In diesem Konzept werden die Grundlagen für den risflecting-Ansatz zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance und die dafür erforderlichen sozialen und emotionalen Kompetenzen und Rahmenbedingungen dargelegt. Rausch und Risiko werden dabei wie folgt definiert:*

*Unter **Rausch** wird hier eine prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung, also von Eindrücken, Emotionen, Grenzen und Konventionen verstanden.*

***Risiko** meint die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit, die mit einem Ereignis einhergeht und zur Auseinandersetzung mit ihm und seinen Folgen aufordert.*

Die Verbindung von Rausch + Risiko stellt die folgende Grafik dar. Sie formuliert 4 Intensitätsgrade rauschhaften Erlebens – das einzugehende Risiko nimmt dabei kontinuierlich zu:



## **1. DIE AUSGANGSLAGE:**

### **Gesellschaftliche Polaritäten...**

Rausch und Risiko sind in unserer Gesellschaft höchst ambivalent gebrauchte Begriffe: auf der einen Seite werden sie als mögliche Gefährdung von Stabilität und Gesundheit problematisiert bzw. moralisch verworfen – auf der anderen Seite von politischen, wirtschaftlichen und sozialen Kräften als wichtige Faktoren in p.r. events erkannt und eingesetzt. So wird insbesondere der Freizeitbereich junger Menschen als rauschhaftes „no risk-no fun“-Patchwork inszeniert.

Philosophen und Lernpsychologen fordern überdies vermehrt Risikobereitschaft, die erst Lernen und Wertentwicklungen ermöglicht. Und die globale Wirtschaft erwartet sie als Grundtugend des gegenwärtigen und zukünftigen Arbeitsalltags.

### **...und pädagogische Konsequenzen**

Wie auch immer: Das Bedürfnis nach Risikosituationen und rauschhaften Erfahrungen ist im Menschen verankert, ihm wird täglich millionenfach auf verschiedenste Weise nachgegangen. Dies ruft nach Auseinandersetzung und Kultivierung.

Hier steht die präventive Jugendarbeit, die die Negativ-Wirkungen all dieser Sehnsüchte einzuschränken hat, im Dilemma einer Tradition, die seit etwa 200 Jahren das Kind mit dem Bade ausschüttet :Im Kampf gegen problematische Auswirkungen, die keineswegs zwingend sind, werden auch die ihnen zugrundeliegenden Bedürfnisse problematisiert und oftmals bekämpft.

Mit diesem Versuch der Minimierung von Risiko- und Rauschsituationen wird aber Prävention zunehmend als weltfremd erlebt. Pädagogik, die Rausch und Risiko ausschließlich mit Gefahren und Tod assoziiert, hilft Menschen nicht, eine Verbindung zwischen ihrem alltäglichen Leben und ihren außeralltäglichen Sehnsüchten und Erfahrungen aufzubauen. Sie spaltet vielmehr in zwei Bewusstseinsbereiche: ein von Kontrollmoral besetztes „Über-Ich“ und ein triebhaftes „Es“. Für unsere mit Schuldgefühlen erlebten Rausch- und Risikoerfahrungen wird dann keine Verantwortung mehr übernommen („Ich weiß nicht, was ich gestern gesagt habe – ich war ja betrunken“).

## **2. FACHSPEZIFISCHE FOLGERUNGEN:**

Da Maßnahmen insbesondere im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit nur dann erfolgversprechend sind, wenn sie lebenswelt-orientiert geplant und durchgeführt werden, folgern ExpertInnen in diesem Arbeitsgebiet vermehrt, dass die hier beschriebenen Phänomene aus dem Problemzirkel herausgelöst und als grundlegende menschliche Verhaltens- und Erfahrungsräume betrachtet werden müssen. So ist es für eine effiziente Gesundheitsförderung nicht zuträglich, wenn das Phänomen „Rausch“ mit dem zwangs- und abhängigkeits-orientierten Phänomen „Sucht“ assoziiert wird: Die Verknüpfung zweier unterschiedlicher Phänomene ist weder einem fachlichen Diskurs noch einer differenzierten Umsetzung im Arbeitsalltag von Nutzen.

## Ein neues pädagogisches Kommunikationsmodell

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.

### 3. DIE GRUNDLAGEN VON RISFLECTING:

Grundlagen des risflecting-Ansatzes ist der empowerment-Ansatz der WHO, die flow-Forschung, Erkenntnisse der Psychoanalyse, der Gehirnforschung sowie sozial-ethnologischer Studien.

#### 3.1. Die Dynamik von Gehirn und Bewusstsein

Risflecting greift insbesondere die aktuellen Ergebnisse der Gehirnforschung auf, die besagen, 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, Abstraktion, Planung und komplexe Gefühle wie Selbstreflexion.



Die strukturelle Labilität des „riskierten Mängelwesens“ Mensch (A. Gehlen), lässt uns Menschen Sollwerte, die wir im Gegensatz zu Tieren nicht in uns selbst finden können, im Außen suchen: je nach individueller bzw. kollektiver Bewusstseinsstufe (s.u.) werden so Identitäten entliehen, an denen das Ich als Steuerungszentrum sich ausrichten kann (P. Hernegger). Auch außeralltägliche Rausch-, Risiko- und Tranceerfahrungen spielen dabei eine entscheidende Rolle als Spiegel und Lot für das „liminale Wesen“ Mensch, das sich an Grenzen und dem Möglichen genau so orientiert wie am Faktischen (D.P. Hengst).

Diese ins Außen verlegte Suche des Menschen nach Sinn, Erfüllung und Stimmigkeit hat zum hier gezeigten Wachstum des menschlichen Gehirns geführt: Kulturelle Prozesse waren dazu geeignet, das biologische Manko des Systems Mensch ausgleichen zu können. Jede Epoche und Kultur, jedes Individuum muss also Antwort auf den „Skandal der Existenz“ geben: existieren zu müssen, während die Welt rundum sein kann. Kultur – in ihnen mannigfaltigen Ausprägungen, und immer auch als Sozialkultur – ist also die Antwort des Wesens Mensch auf Mangel und Unsicherheit.

Unter Bezugnahme auf die Forschungen von Gebser und Piaget folgert Ken Wilber 7 Bewusstseinsstufen, die sowohl Ethnien als auch Individuen auf ihrem Entwicklungsweg durchlaufen. Die dabei emergierten Bereiche werden aufgehoben – also einerseits überwunden, andererseits bewahrt.

Verhalten

Bewusstsein

Gehirnregion

postkonventionell

konventionell

präkonventionell

GLOBALES BEWUSSTSEIN

VERNUNFT

ROLLE

BEGRIFFE

Kompl.  
Neokortex

SYMBOLE

Neokortex  
Limbisches Syst.

EMOTION

Gehirnstamm  
(Reptilien)

KÖRPER

(Quelle: Ken Wilber nach  
Piaget und Gebser)

Die Spiralform deutet an, dass Entwicklung nicht in linearem Fortschritt, sondern im Ineinander von Progression und Regression verläuft, somit also auch Regressionen als Wiederholungen nicht abgeschlossener Lebensbereiche vorsieht. Das bewusste Aufsuchen von Risikosituationen und Rauscherfahrungen kann als solche Regression verstanden werden, die bei bewusster Aufarbeitung und Einbettung auf individueller, sozialer und gesellschaftlicher Ebene – wie z.B. in Ritualen – Entwicklungsmöglichkeiten bieten.

Da Rausch- und Risikoerfahrungen präkonventionellem Bewusstsein entspringen, muss auch der pädagogische Umgang mit ihnen die unmittelbaren Erlebnisebenen des Körpers, der Emotionen und Gefühle und der Symbolhandlungen mit einschließen.

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 vielmehr durch den Aufbau einer kommunikativen Brücke zwischen alltäglicher Vernunft (in der Vor- und Nachbereitung) und dem Risikobereich in den gefühlssteuernden Zentren unseres Gehirns (während des Erlebens) gewährleistet wird (vgl. *Hepp, Duman, 2000*).

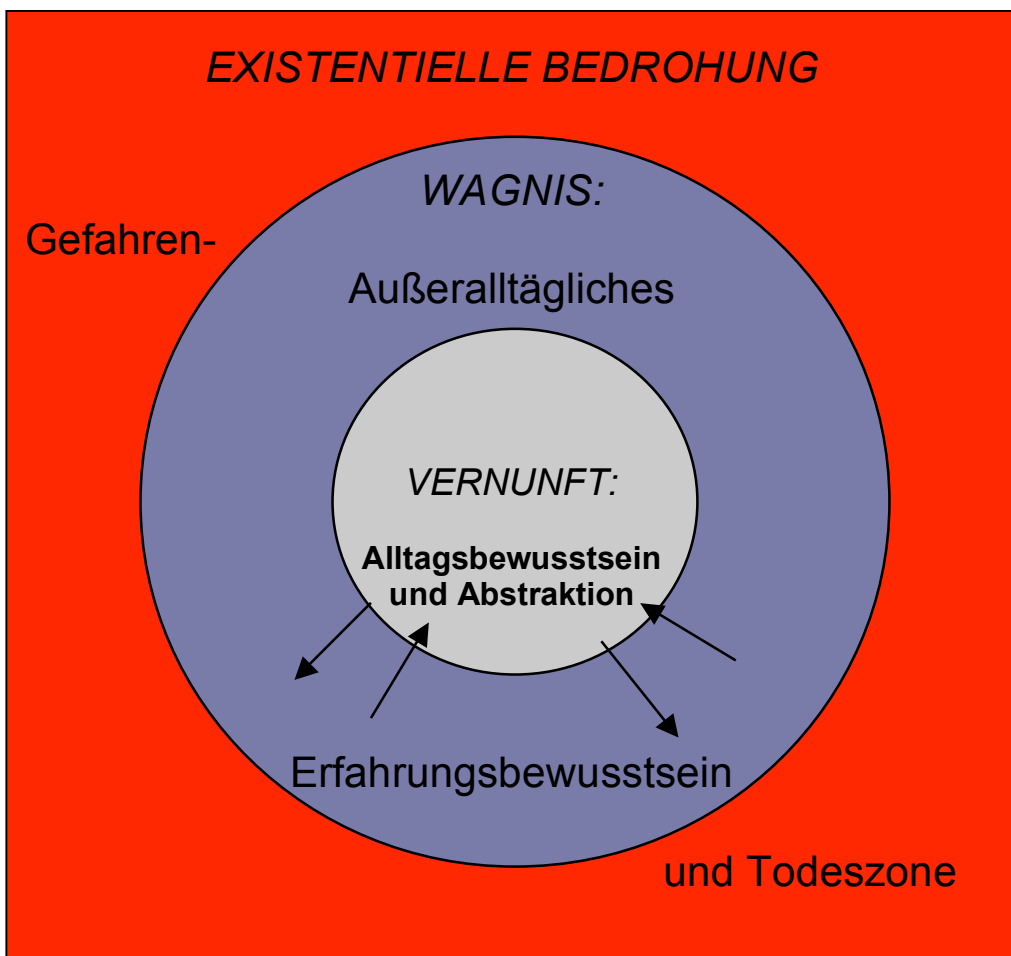
Damit werden kulturgeschichtliche Erkenntnisse bestätigt, die besagen, dass Gesellschaften, die Risiko- und Rausch-Erfahrungen integrieren, diese Erfahrungen für das Individuum und die Gesellschaft nutzbar machen können – und damit auch Problem-entwicklungen vorbeugen: Das Wagnis, ein **RIS**iko einzugehen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

### 3.2. Menschliches Verhalten zwischen Vernunft und Gefahr

Die hier dargestellten drei Erfahrungsbereiche menschlichen Lebens entsprechen den o.g. Entwicklungsstufen und Aufgabenbereichen des menschlichen Gehirns:

- Überleben in der Gefahren- und Todeszone
- Entwickeln von Gefühlen
- Strukturieren durch Vernunft.

Die Pfeile deuten die Brückenfunktion von RISFLECTING an.



Die gesellschaftlich/pädagogische Reaktion auf Risiko- und Rauschbedürfnisse, dass diese nur durch Vernunftmaßnahmen kontrollierbar seien – ansonsten ausnahmslos der Weg in die Gefahren- und Todeszone führe, lässt Lern- und Kommunikationsmöglichkeiten im sozialen Gefühlsbereich unberücksichtigt.

Erst die Interaktion zwischen vernunftgeleitetem Alltag und selbstgewähltem Wagnis macht die Optimierung und Kultivierung von Rausch- und Risikoverhalten möglich. Diese Brücke will risflecting bauen: Denn nur die Kommunikation zwischen beiden Bewusstseinsbereichen sichert die VerANTWORTUNG des Individuums und der Gesellschaft für Rausch- und Risikosituationen -statt der eher problemfördernden Bekämpfung derselben.

Auch in der pädagogischen Arbeit gilt:

Erst das Hereinholen des Rausch- und Risikohaften in die Nähe des Alltäglichen sichert

- a) die mögliche Auseinandersetzung mit ihm,
- b) den Kontakt mit den Zielgruppen (die präventive Maßnahmen nur allzu oft als moralische Verwerfung ihrer Rausch- und Risikosehnsüchte erlebt).

#### **4. RISFLECTING® VERFOLGT FOLGENDE ZIELE:**

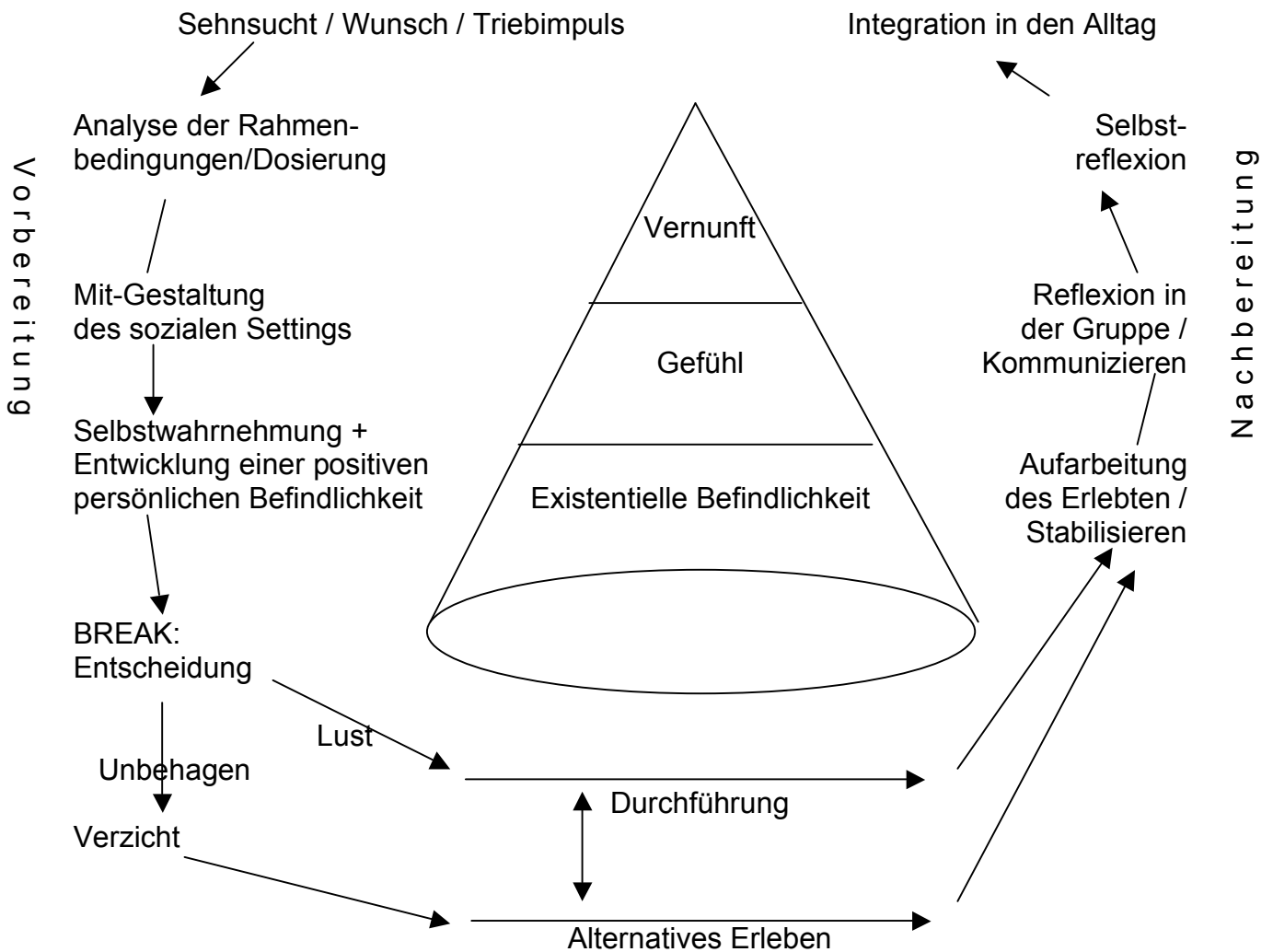
- \* Rausch- und Risikoerfahrungen auf persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Ebene enttabuisieren.
- \* Diese Erfahrungen für die Alltags- und Lebensgestaltung nutzbar machen.
- \* Verantwortung für außeralltägliches Verhalten durch Rauschkultur und Risikokompetenz übernehmen. Dies meint insbesondere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

**Zielgruppen** 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.

Da Risikoverhalten je nach persönlicher Vorliebe und sozialem Setting variiert, sind Risikotypen als durchgängige Handlungsstrategie nicht eindeutig diagnostizierbar – wir haben es in unserem pädagogischen Handeln also immer mit einer Melange verschiedener Handlungsdynamiken und Einflussfaktoren zu tun. Hier strebt risflecting **Balance** an: So brauchen in mancher Situation die einen mehr Risikobereitschaft, die anderen wiederum Hilfestellung durch Begrenzung derselben.

In der präventiven Jugendarbeit setzt also RISFLECTING gemäß den oben dargestellten Graphiken wie folgt an:



Ziel von risflecting ist also die Optimierung folgender Handlungsressourcen auf individueller, sozialer und kultureller Ebene:

\* **soziale Kompetenzen**

- Bereitschaft zu Austausch offener 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 und nachhaltiger sozialer Netze und Strukturen in allen gesellschaftlichen Settings, die Begleitung und Lernraum für Rausch- und Risikoerfahrungen anbieten können.

\* **„break“ als Instrument der Selbst- und Umweltwahrnehmung**

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.

Der BREAK ermöglicht also das Wahrnehmen und folgende Geschehen-lassen in entsprechender Gestimmtheit – oder aber die kritische Distanz und Unterlassung der Handlung (nach bisherigen Forschungsergebnissen äußert sich der menschliche Wille vornehmlich als Vetofunktion – s. Benjamin Libet).

Eine ideale Handlungsmaxime, die risflecting<sup>©</sup> aus der Anwendung des BREAK vorschlägt, ist: „Berausche Dich nur / geh' nur dann in eine Risikoerfahrung, wenn Du und Dein Umfeld gut gestimmt ist – und die Rahmenbedingungen Deinen Möglichkeiten entgegenkommen“ (z.B. Lust- statt Frusttrinken).

\* **Reflexion als Akt individueller und sozialer Integration**

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.

## 5. DIE RISFLECTING-HYPOTHESE:

Risflecting stellt also folgende These auf:

RAUSCH UND RISIKO ENTGRENZEN DIE VERNUNFT durch Drogen Spiel und Sport Stille und Verzicht Begegnung mit den Elementen Masken, Funktionen und Tätigkeiten Macht und Kampf Erotik und Sexualität Feste und Rituale Tanz und Musik Rückzug, Gemeinschaft oder Masse AM BESTEN in lustvoller Gestimmtheit, Verbundenheit mit der Innen- und Außenwelt, und Vor- und Nachbereitung selbst verantworteten Tuns – und Lassens.
--

Die hier formulierte These ist Basis und Mitte von risflecting<sup>©</sup>. Nicht ihr Inhalt ist dabei von vorrangiger Bedeutung, sondern ihre Struktur und praktikable Existenz: gerade ihre Nachvollziehbarkeit ermöglicht Kommunikation und Integration – der daraus entstehende Kontext schützt vor Grenz- und Balanceverlust.

## 6. ZUM VERHÄLTNIS VON RISFLECTING ZUR PRÄVENTION:

### Lebenskompetenzen als Voraussetzung für die Entwicklung von risflecting:

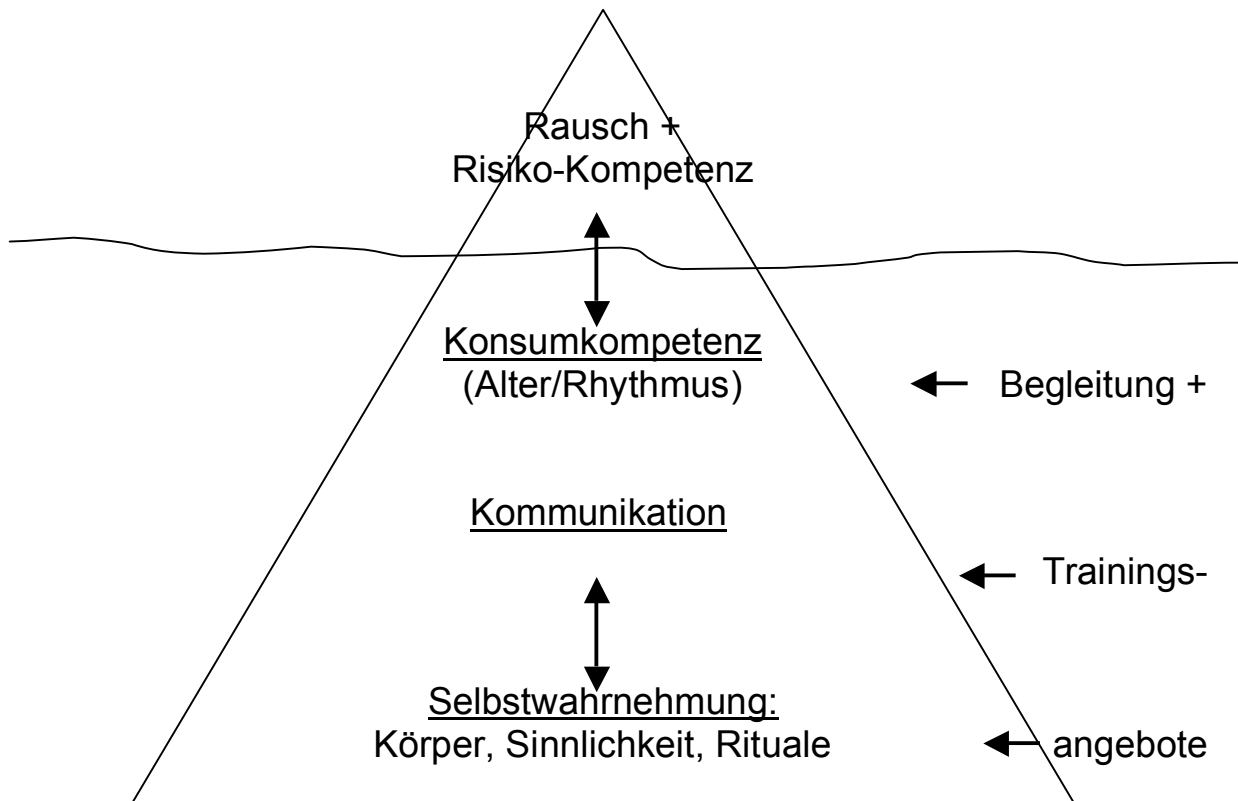
Um Rausch- und Risikokompetenz zu entwickeln, bedarf es grundsätzlicher intellektueller, sozialer und emotionaler Fähigkeiten. Diese zu bilden, ist Ziel allgemeiner Pädagogik, der Gesundheitsförderung und der primären Suchtprävention. Hier bietet sich die Kooperation mit Fachkräften aus diesen Handlungsfeldern an. Der „Eisberg grundlegender Kompetenzen“ zeigt, dass die Fähigkeit, mit Rausch- und Risikosituationen umzugehen, als special skill die Spitze eines Eisbergs von generellen life skills ist, deren unspezifische Ausrichtung risflecting auf den Umgang mit Rausch und Risiko fokussieren möchte:

So ist eine allgemeine **Konsumkompetenz** wichtige Voraussetzung für die speziellen Kompetenzen, die risflecting anstrebt – damit ist sowohl gemeint, altersgemäß Substanzen und entsprechende Quantitäten zu konsumieren (ein zu früher Konsum psychoaktiver Substanzen gilt nach allen Untersuchungen als schädigend) als auch einen Rhythmus zwischen Genuss- und Verzichtssituationen zu entwickeln: Der vom Dopamin-Erwartungssystem gesteuerte Lustimpuls, als angenehm empfundene Zustände zu wiederholen, führt, wenn er nur auf immer die selbe Weise befriedigt wird, zu immer niedrigeren Endorphin-Ausschüttungen im linken Scheitellappen des Stirnhirns. Dosissteigerungen sind in der Regel die Folge. Der Rhythmus zwischen Genießen und Verzichten ist daher ein ebenso wesentliches präventives Ziel wie auch die Entwicklung verschiedener Rausch- und Risikostrategien nach der alten Weisheit „Variatio delectat“ (vgl. auch das Klaviermodell nach *Koller*, 1994).

Die **Kommunikation** über Rausch- und Risikosituationen und -erfahrungen gelingt nur dann, wenn in allen Bereichen des Alltags Kommunikation trainiert und angewandt wird.

**Übung in Selbstwahrnehmung** ist eine wichtige Voraussetzung dafür, die eigene Befindlichkeit situativ und aktuell wahrzunehmen: Beginnend bei der sensiblen Wahrnehmung der körperlichen Befindlichkeit in Stress- und Entspannungssituationen über die Entwicklung einer adäquaten Sinnlichkeit auf allen Ebenen bis zur Integration von persönlichen und sozialen Ritualen, die das Alltägliche wie das Außeralltägliche strukturieren.

Der Eisberg der Kompetenzen:



**Strukturelle Grundlagen als Voraussetzung für den Einsatz von risflecting:**

Insbesondere die Risikotypen von *Guzei* zeigen, dass risflecting nur gelingen kann, wenn der Alltag jener Menschen, die Rausch- und Risikoerfahrungen suchen, strukturell abgesichert ist. Wer keine Arbeit hat, obdachlos ist, wem es an Lebenssinn fehlt oder wer allgemein in gesundheitsschädigenden strukturellen Rahmenbedingungen lebt, läuft wesentlich häufiger Gefahr, Risikosituationen nicht aus dem Motiv der Erfahrungssuche oder des Genusses aufzusuchen, sondern als Kompensation, Flucht aus unerträglichen Lebensbedingungen oder im Sinne eines Selbstheilungsversuchs.

Strukturelle Prävention und Gesundheitsförderung sind also eine wichtige Voraussetzung dafür, dass risflecting greifen kann.

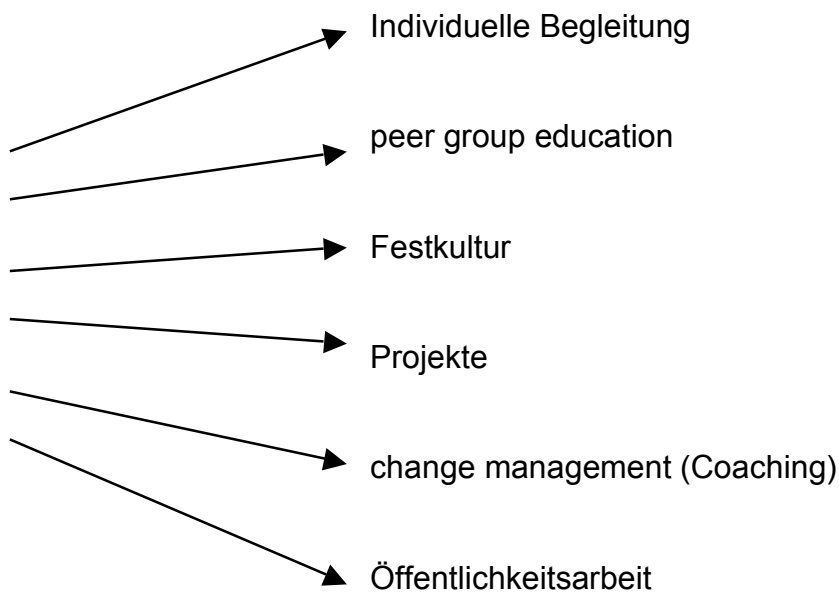
## 7. DIE PRAXIS:

Um Grundlagen für die Diskussion und Weiterführung der bisherigen Maßnahmen durch RISFLECTING zu bieten, wurde ein Pool für RISFLECTING-Strategien entwickelt, in dem Entscheidungsträger und PraktikerInnen Forschungsergebnisse, Bildungsmaßnahmen und Praxisprojekte austauschen und weiterentwickeln.

→ 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 politische Zwecke kritisch beleuchten;
- \* Rausch- und Risikoerfahrungen als Mittel für persönliches Wachstum und gesellschaftliche Veränderung integrieren und weiterentwickeln.

### Die 6 Ansatzpunkte von risflecting:



Praxisprojekte, die nach dem risflecting-Ansatz durchgeführt wurden und werden, entnehmen Sie bitte – wie auch alle Studienergebnisse – der homepage [www.risflecting.at](http://www.risflecting.at).

## **AM HORIZONT: NACHHALTIGE WIRKUNGEN**

Risflecting stellt also Mittel zur Verfügung, Risikosituationen aktuell abzuschätzen und Rauscherfahrungen zu kultivieren. Doch hilft dieser Ansatz auch, wenn es gilt, nachhaltigen Schäden, die aus Rausch- und Risikoverhalten entstehen können, zu begrenzen?

Die Antwort mag ein bildhafter Vergleich aus unserem Alltagsleben geben: Wenn wir unser Fahrverhalten im Straßenverkehr bewusst gestalten, so reduzieren wir ja nicht nur aktuelle Gefahren und gehen mit dem Risiko, das dieser Tätigkeit innewohnt, bewusst um, sondern schonen auch nachhaltig unser Auto...

### **Literatur, auf die in diesem Konzept Bezug genommen wird:**

Duman, R. et al: Neuronal plasticity and survival in mood disorders, in: Biol. Psychiatry 48, 2000.

Hengst, D.P.: Tanz, Trance, Ekstase, Bad Honnef, 2003

Klein, S.: Die Glücksformel, Reinbek bei Hamburg, 2002.

Koller, G.: ZuMutungen – ein Leitfaden zur Suchtvorbeugung für Theorie und Praxis, BMUJF, 3. Auflage, 1999

Rolls, E.: The brain and emotion, Oxford, 1999.

### **Der Autor:**

**Gerald Koller**, Pädagoge, Geschäftsführer des Büro VITAL in Steyr; national und international als Fachberater, Projektentwickler, Referent und Autor im Bereich „Kommunikation und Gesundheit“ tätig; Entwickler und focal point von „risflecting: Rausch- und Risikopädagogik“.