

Gerald Koller

RISIKOKOMPETENTE PRÄVENTION –

Voraussetzung und Wegbegleiter für Jugendliche, Rausch- und Risikobalance zu entwickeln

Vorab...

Die steigende Anzahl jugendlicher KonsumentInnen illegalisierter Substanzen, wie sie Studien wie jene von *Wittchen* und *Lieb* aufzeigen, verweist auf ein sich diesbezüglich verdünnendes Unrechtsempfinden immer größerer Personengruppen. Noch bedeutsamer ist jedoch der Umstand, dass durch die hier nur als ein Beispiel beschriebene Dynamik, die ebenso beim Tempo der Alkoholberauschung, dem wiederum abnehmenden Wissen in Fragen der Sexualität, aber auch im Umgang mit Finanzen bzw. neuen Herausforderungen im Straßenverkehr eine zunehmende Alltagsnähe von Risiko- und Rauscherfahrungen feststellbar ist.

Damit wird aber eine lange Zeit unhinterfragte, aber populäre Grundannahme der Präventionsarbeit obsolet : Menschen greifen nicht nur zu Drogen oder suchen Risiken, weil sie damit psychischen und sozialen Problemen kurzzeitig entfliehen wollen oder Selbstheilung anstreben, sondern – weil die Rauscherfahrung Genuss, Selbstentgrenzung, community und fun verspricht.

Diesen Umstand muss Prävention ebenso wahrnehmen wie die Notwendigkeit des Gesprächs über all das, was Menschen im Rausch und Risiko suchen: Er-lösung, Abenteuer, Geborgenheit, andere Wirklichkeiten, die über den gesellschaftlich definierten Rahmen hinausführen, schließlich Initiation.

Das hier vorgestellte reflecting-Konzept versteht sich als Beitrag zu einer risikokompetenten Prävention, die nicht nur Risiken definiert, sondern das Risiko an sich als wesentliche Entwicklungssehnsucht des Menschen begreift.

Unter **Rausch**

wird hier eine prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung hinsichtlich 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 auffordert.

Gesellschaftliche Polaritäten...

Rausch und Risiko sind in unserer Gesellschaft höchst ambivalent gebrauchte Begriffe: auf der einen Seite werden sie als mögliche Gefährdung für die menschliche Stabilität und Gesundheit problematisiert bzw. moralisch verworfen – auf der anderen Seite von politischen, wirtschaftlichen und sozialen Kräften als wichtige „Ziel“gruppen in p.r. und der Inszenierung von sozialen events erkannt und eingesetzt. So ist ins-

besondere der Freizeitbereich junger Menschen als rauschhaftes „no risk-no fun“-Patchwork komponiert.

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, Kommunikation zwischen ihrem Lebensalltag und ihren außeralltäglichen Sehnsüchten und Erfahrungen aufzubauen. Sie spaltet vielmehr in zwei Bewusstseinsbereiche: ein von Kontrollmoral besetztes „Über-Ich“ und ein triebhaftes „Es“; für das mit Schuldgefühlen erlebte „Es“ wird fortan keine Verantwortung übernommen („Ich weiß nicht, was ich gestern gesagt habe – ich war ja betrunken“).

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:

Im internationalen Diskurs zeigt sich daher die Tendenz, statt der Minimierung von Rausch- und Risikosituationen eine **Optimierung** des Verhaltens zu erreichen.

Dazu bedarf es der Entwicklung * persönlicher Kompetenzen

* offener Kommunikationsformen über Erfahrungen und Erlebnisse

* und gesellschaftlicher Integrationsformen sowie der Kultivierung des Diskurses

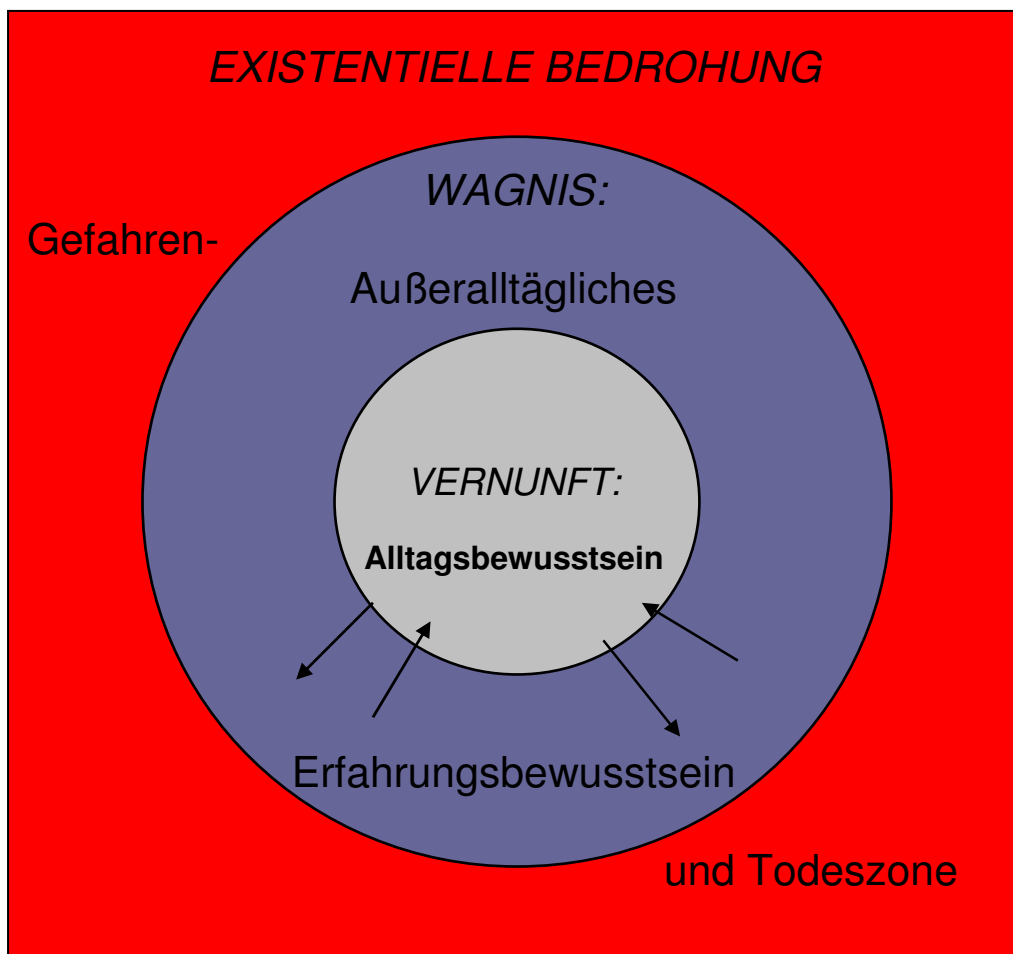
Der diesbezügliche Forschungs- und Handlungsansatz findet in Europa vermehrt praktische Anwendung und wird mit dem Begriff **RISFLECTING**[®] beschrieben. Risflecting greift die aktuellen Ergebnisse der Gehirnforschung auf, die besagen, dass das menschliche Gehirn in drei evolutionären Phasen entstanden 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, 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*).

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.



Die Pfeile deuten die Brückenfunktion von RISFLECTING an.

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 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 Dialoggruppen (die präventive Maßnahmen nur allzu oft als moralische Verwerfung ihrer Rausch- und Risikosehnsüchte erlebt).

Risflecting© verfolgt folgende Ziele:

- * Integration von Rausch- und Risikoerfahrungen auf persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Ebene
- * Nutzbarmachung dieser Erfahrungen für die Alltags- und Lebensgestaltung
- * Übernahme von Verantwortung für außeralltägliches Verhalten durch Rausch- und Risikobalance. Dies meint insbesondere die Vor- und Nachbereitung solcher Erfahrungen durch die bewusste Wahrnehmung und Gestaltung von Set (innerer Bereitschaft) und Setting (äußerem Umfeld).

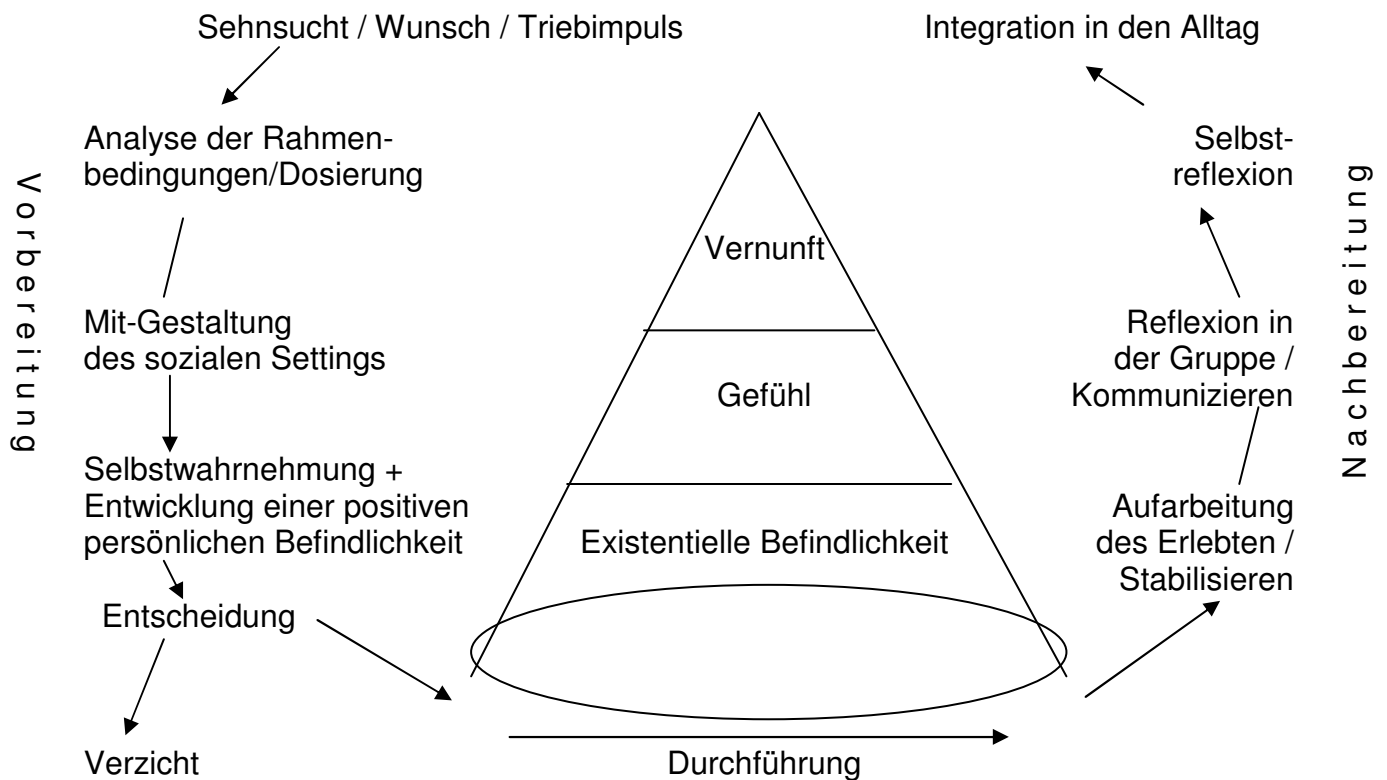
Grundlagen des risflecting-Ansatzes ist der empowerment-Ansatz der WHO, die flow-Forschung, Erkenntnisse der Psychoanalyse, der Gehirnforschung sowie sozial-ethnologischer Studien.

Dialoggruppen von risflecting sind nicht Problemkonsumenten von Substanzen und Missbraucher, nicht Personen und Gruppen mit exzessivem Risikoverhalten. Solche Personengruppen bedürfen sekundärpräventiver Hilfestellung und Maßnahmen der harm reduction.

Risflecting zielt vielmehr darauf ab, jener großen Gruppe von Personen, die Risikosituationen unbewusst eingehen und Rauscherfahrungen konsumieren, bewusste Kultivierungsmöglichkeiten durch Diskurs, Projekte und Beziehungsarbeit 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:



Risreflecting versucht, folgende humane Handlungsressourcen als Kulturtechniken zu optimieren :

* **Look at your friends**

Auf individueller wie sozialer Ebene sind damit folgende 3 Instrumente gemeint:

- 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.

* **Reflexion**

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.

Lebenskompetenzen als Voraussetzung für die Entwicklung von risflecting:

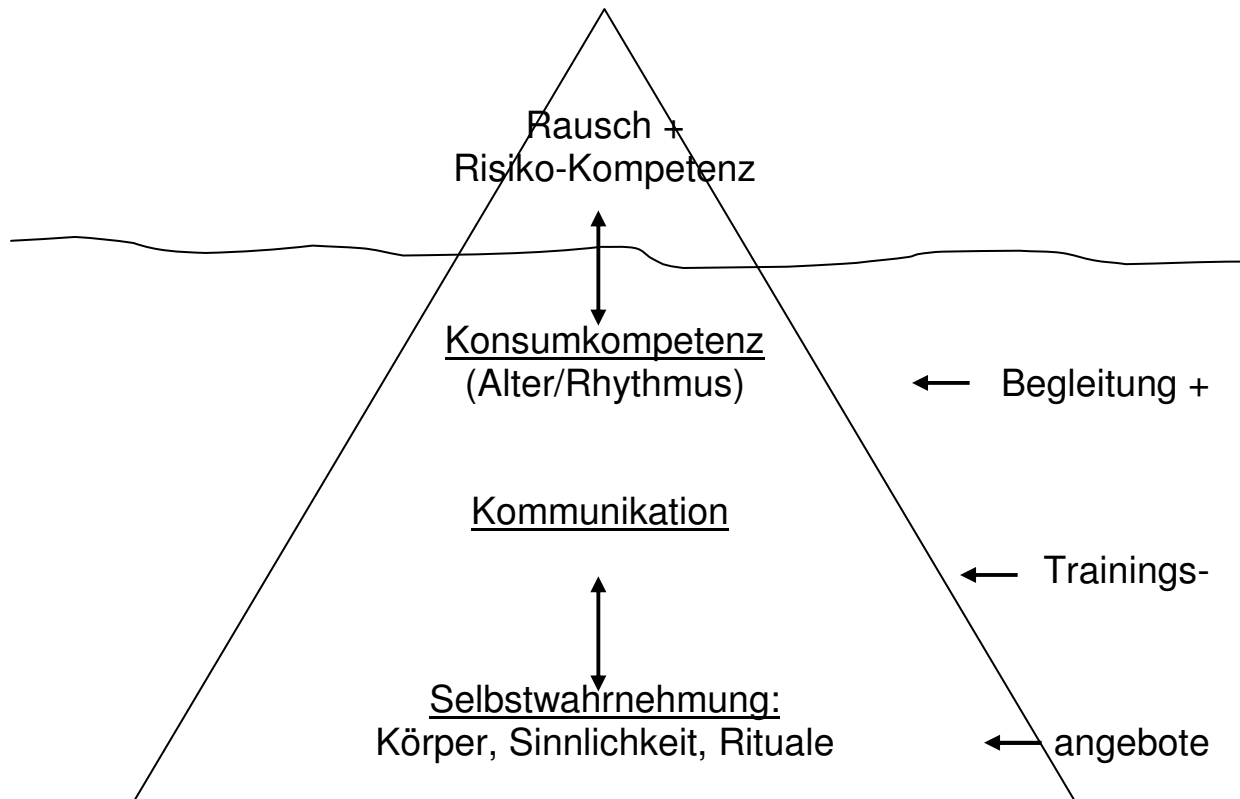
Um Rausch- und Risikokompetenz zu entwickeln, bedarf es grundsätzlicher intellektueller, sozialer und emotionaler Fähigkeiten. Diese zu bilden ist Ziel allgemeiner Pädagogik der Gesundheitsförderung und Primärprävention. Hier bietet sich die Kooperation mit Fachkräften aus diesen Handlungsfeldern an. 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 Risikostrategien 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.

Die Praxis:

Um die wissenschaftlichen Grundlagen für die Diskussion und Weiterführung der bisherigen Präventionsmaßnahmen im Jugendbereich durch RISFLECTING gewährleisten, wurde ein Pool für RISFLECTING-Strategien entwickelt, in dem ExpertInnen Forschungsergebnisse, Bildungsmaßnahmen und Praxisprojekte austauschen und weiterentwickeln.

Die Projekte 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;
- * einen gesellschaftspolitischen Dialog initiieren
- * 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.

An konkreten Praxisprojekten wurden bislang umgesetzt (beispielhafte Nennungen – detaillierte und weitere Beschreibungen unter www.risflecting.at):

- Jugendcafé SERVAS: Ein Jugendzentrum bietet qualitativ hochwertige alkoholische Getränke an. Die JugendleiterInnen haben auch gastronomische Ausbildung und begleiten Jugendliche als Barkeeper bei ihren Alkoholerfahrungen.
- SHAKE YOUR BRAKE: Jugendliche können bei Großveranstaltungen ihre alkoholischen Longdrinks unter Anleitung selbst zubereiten.
- SALUTE Rausch- und Risikorituale in Jugendzentren.
- WAGNIS LEBEN: Initiationsrituale für 14-jährige, die nach der Absolvierung seitens der Öffentlichkeit (Gemeinde, Stadtteil, Schule) neue Rechte zuerkannt bekommen.
- Peer leader als Vermittler von Rausch- und Risikobalance: in den Großprojekten risk'n'fun (Training von peer leaders in Snowboardszenen, www.risk-fun.com) und b'rauschend (Qualifizierung der Festkultur im ländlichen Raum) werden peers und MultiplikatorInnen nicht dazu ausgerüstet, als Rollenmodelle Risikoabstinz, sondern Risikobalance in rauschhaften Erfahrungen zu vermitteln.
- Ein weiterer Schwerpunkt von risflecting© ist die Auseinandersetzung mit Festen als Rausch- und Risikoräume (Koller, 2002) und die Entwicklung entsprechender Festkultur, die Vor- und Nachbereitung dieser Erfahrungen vorsieht.

4 Folgerungen für die präventive Arbeit

- * Der Dialog 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 –neuesten 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 Stress-situationen, 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 jahrtausendelang bewährte Hilfen zur Rausch- und Risikobalance anzubieten:
“Nimm nichts – oder nicht viel, wenn Du schlecht drauf bist. Guter Rausch braucht gute Stimmung – und Zeit“ sowie: „Halte 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

ist international tätiger Fachberater, Autor und Referent für Gesundheitsförderung. Er koordiniert die risflecting-Entwicklung und den dafür tätigen ExpertInnenpool. Seit 2011 ist er von Ashoka, dem weltweit größten Netzwerk für social entrepreneurs, dazu berufen, als Ashoka Fellow diesen Ansatz global weiter zu entwickeln.

Nähere Infos unter www.risflecting.at .

Literatur, auf die in diesem Artikel Bezug genommen wird:

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

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

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

Koller, G.: Das Fest als Rausch- und Risikoraum, in: Feste feiern. Ausstellungsband zur OÖ. Landesausstellung Waldhausen, 2002.

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