

Gerald Koller

risflecting® :

Wie Rausch- und Risikobalance gelingen kann

Rausch und Risiko: Herausforderung and die Gesellschaft ...

Rausch und Risiko – zwei in unserer Gesellschaft höchst ambivalent gebrauchte Begriffe: der moralische Zeigefinger der Gesundheitspädagogik auf der einen Seite – die Sehnsucht des Menschen nach außergewöhnlichen Erfahrungen auf der anderen. Und dann noch: der Fun-Faktor, der die Freizeit und die Risikobereitschaft, die notwendigerweise zunehmend unser Arbeitsleben bestimmt.

Gerade junge Menschen werden mit der Abstimmung dieser widersprüchlichen Botschaften („Lebe vernünftig“ in einer „No risk – no fun“-society) allein gelassen. Die neue „political saveness“, deren Antwort auf die steigenden Zahlen ertrinkender Kinder einzig und allein der Ruf nach dem Verbot von swimming-pools ist, ist dafür jedenfalls keine Hilfe.

... und an die Pädagogik

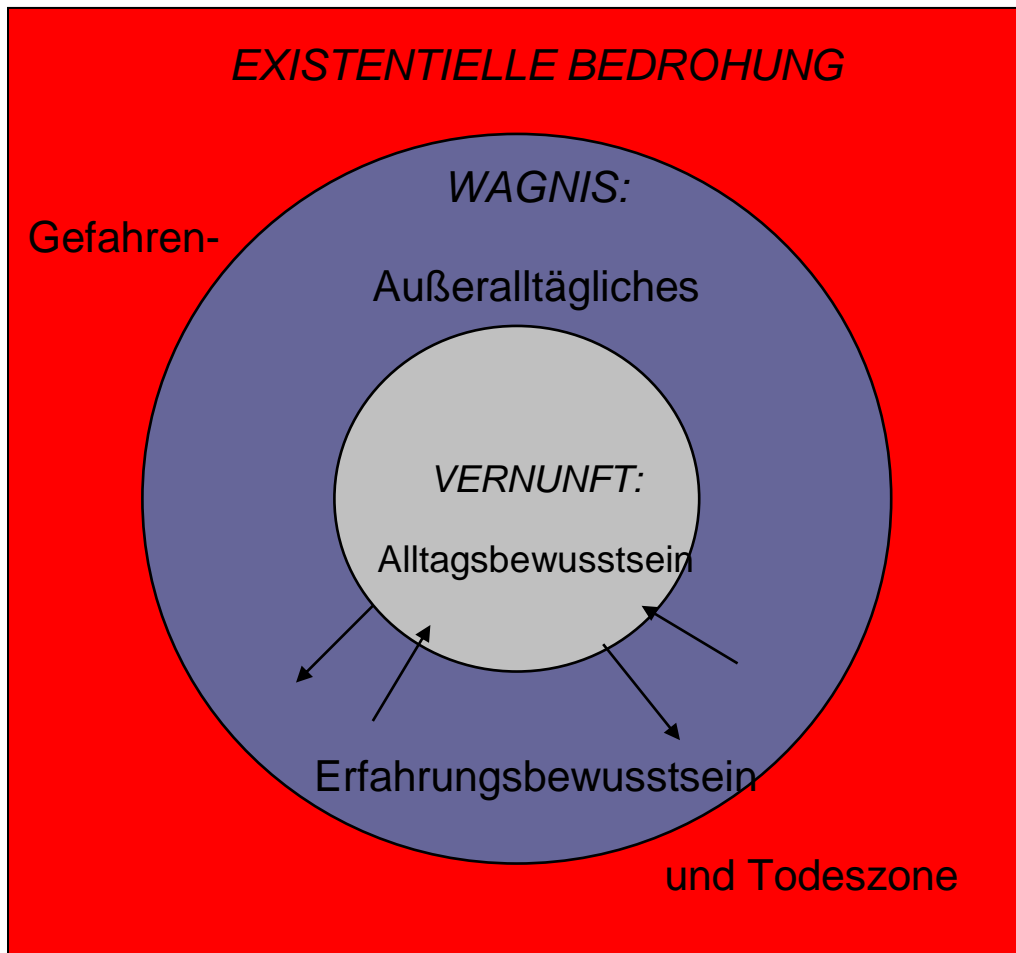
Wie auch immer: Das Bedürfnis nach Risikosituationen und rauschhaften Erfahrungen ist im Menschen verankert und bedarf der Auseinandersetzung und Kultivierung. Hier steht die präventive Jugendarbeit, die die Negativ-Wirkungen dieser Sehnsüchte einzuschränken hat, im Dilemma einer Tradition, die seit etwa 200 Jahren das Kind mit dem Bade ausschüttet: Im Kampf gegen problematische Auswirkungen, die keineswegs zwingend sind, werden auch die Urphänomene problematisiert und oftmals bekämpft. Mit diesem Versuch der Minimierung von Risiko- und Rauschsituationen wird aber Prävention zunehmend weltfremd erlebt. Pädagogik, die Rausch und Risiko ausschließlich mit der Gefahren- und Todeszone assoziiert, hilft Menschen nicht, Kommunikation zwischen ihrem Lebensalltag und ihren außeralltäglichen Sehnsüchten und Erfahrungen aufzubauen – sie spaltet vielmehr in zwei Bewusstseinsbereiche. Für den mit Schuldgefühlen erlebten wird fortan keine Verantwortung übernommen („Ich weiß nicht, was ich gestern gesagt habe – ich war ja betrunken“).

risflecting®: eine lebensnahe Antwort

Die Zeit ist also reif für die Vermittlung eines pädagogischen Konzepts, das die Prävention diverser Risiken im Jugendalter weiterentwickelt, indem es Rausch- und Risikofahrungen nicht zu minimieren, sondern zu **optimieren** sucht.

risflecting® versucht, in der Auseinandersetzung mit Jugendlichen, der Pädagogik und gesellschaftlichen Entwicklungen Rausch- und Risikobalance zu fördern.

risflecting® geht davon aus, dass gemäß den aktuellen Ergebnissen der Bewusstseinsforschung ein optimaler Umgang mit Rausch und Risiko nicht durch die Warnung vor den Gefahren, sondern durch den Aufbau einer kommunikativen Brücke zwischen der alltäglichen Vernunft und dem Risikobereich gewährleistet wird. 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 Problementwicklungen vorbeugen: Das Wagnis, ein **RIS**iko einzugehen / Rausch zu erleben, braucht Vor- und Nachbereitung durch Re**FLEK**Tion.



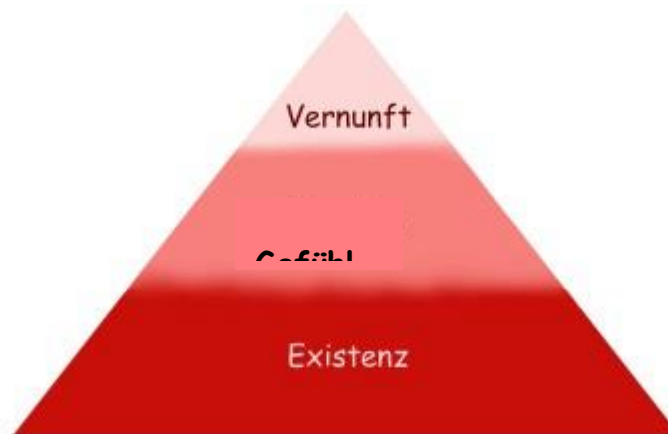
Die Pfeile deuten die Brückenfunktion von risflecting® an.

Durch einen Austausch zwischen Alltagsbewusstsein und außeralltäglichen Erfahrungen werden also dieselben für den weiteren Alltag nutzbar gemacht.

Die Kommunikation zwischen den beiden Bewusstseinsbereichen sichert die VerANTWORTung des Individuums und der Gesellschaft für die Entwicklung von Balance in Rausch- und Risikosituationen. risflecting® greift dazu die aktuellen

Ergebnisse der Gehirnforschung auf, die zeigen, 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.



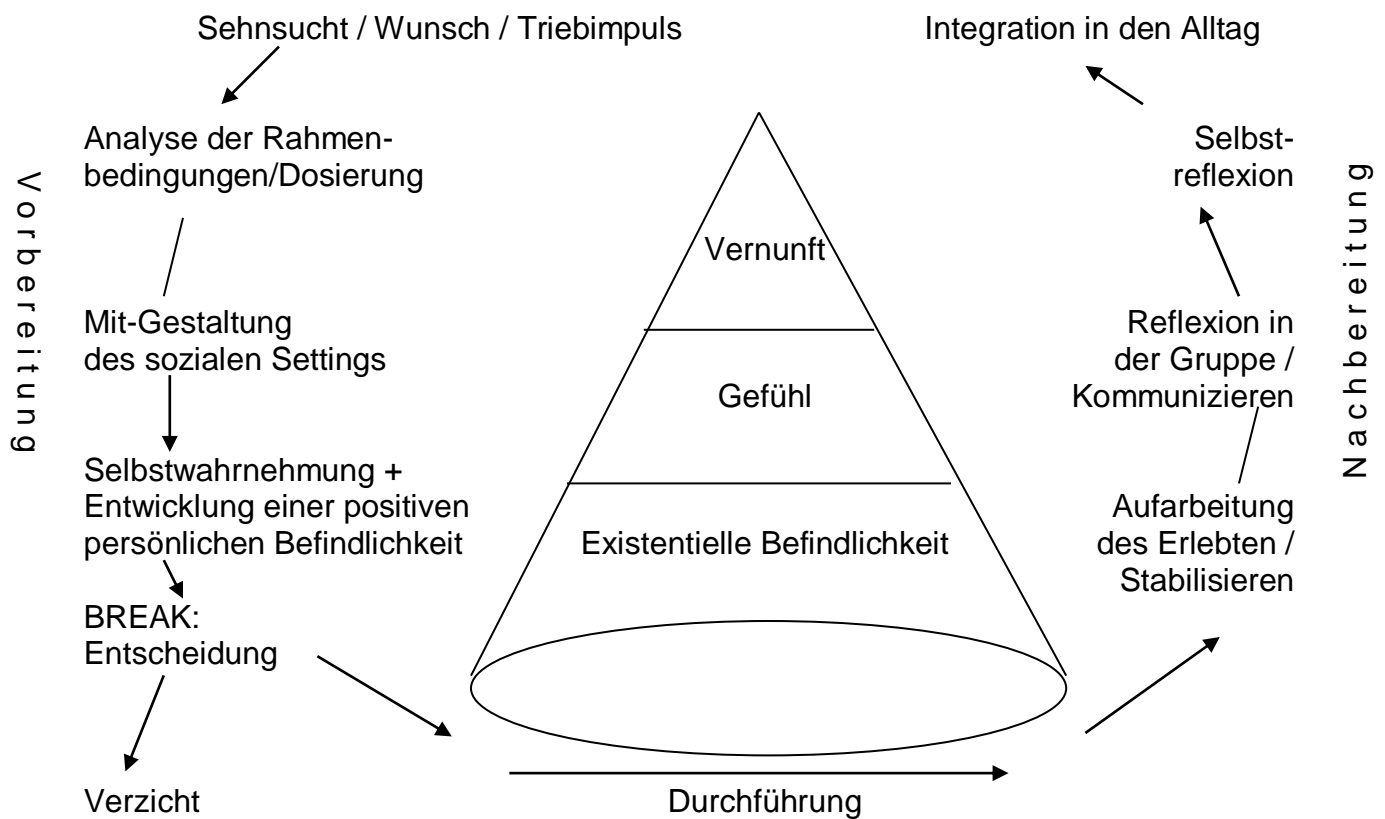
Da das lernende Gehirn neue Synapsen zwischen den Neuronen nur in freudvoller Gestimmtheit, also bei Ausschüttung von Dopamin oder Serotonin, bildet, lassen neuropharmakologische Forschungsergebnisse darauf schließen, dass ein optimaler Umgang mit Rausch und Risiko nicht durch die Warnung vor den Gefahren, 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) – und daher ein emotional und sozial ansprechendes Setting braucht.

- Dazu bedarf es
- * **der Stärkung persönlicher Potentiale durch Kulturtechniken**
 - * **offener Kommunikationsformen über rauschhafte Erlebnisse**
 - * **sowie der Kultivierung des Diskurses über Rausch und Risiko.**

Ansatzpunkte und Ziele von risflecting®:

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

In seiner Impulsgebung setzt risflecting® gemäß der oben dargestellten Graphik wie folgt an:



Das Angebot von risflecting® besteht in der Optimierung folgender Kulturtechniken:

*** Break**

Die Fähigkeit, 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 von Körpersignalen wichtige Voraussetzung für die Situationsbewertung im Break ist.

*** Look at your friends**

meint

- 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.

*** Reflect**

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 Fluchtendenzen 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.

Dialoggruppen 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.

Ein Rückblick – für alle, die bisher gelesen haben:

Gemeinsam betrachtet, führen uns die Geschichte unseres Lebens und die Geschichte unserer Kultur zu dem selben Schluss: Nicht Rausch und Risiko sind das Problem, sondern das starre Festhalten an ihnen. Dies entspricht nämlich nicht ihrem Wesen, das von Lebendigkeit und von Veränderung bestimmt ist. Und so warnen Traditionen, die spirituelles, menschliches und kulturelles Wachstum befördern wollen, auch davor, zu lange in ihrem Wirkungsfeld zu verweilen. Sie warnen also nicht vor den Phänomenen als solchen, sondern vor der Erstarrung in denselben. Der Weg ist das Ziel, und auf ihm sind Rausch- und Risikoerfahrungen prozesshafte Begleiter.

Wer sie so zu nützen weiß, führt eine stete Quelle an Lebensfluss mit sich. Doch sie versiegt in denen, die diesen Kraftstrom stauen wollen. Dann werden die fülligen, weichen Körper der Träume leer, und Menschen mühen sich süchtig bei dem Versuch, leere Häute aufzublasen.