

Beipackzettel RAUSCHscheibe v0.3

Was ist die RAUSCHscheibe?

Die RAUSCHscheibe wurde auf Basis des risflecting® Modells entwickelt (siehe www.risflecting.eu).

Das Frisbee mit Schriftzug "RAUSCHscheibe" und einer Spirale, die beim Wurf eine optische Täuschung erzeugt, provoziert Fragen und weckt Neugier.

Ein Frisbee, das geworfen, fliegt und (ev.) gefangen wird, bietet ein gutes Sprachbild, an das im Dialog angeknüpft werden kann.

Wozu wurde die RAUSCHscheibe entwickelt?

Um niederschwellig und spielerisch ins Gespräch über Rausch und Risiko zu kommen. Der Name "RAUSCHscheibe", sowie die optische Täuschung beim Wurf, knüpfen an der Neugier Jugendlicher an und eröffnen Dialoge über Rausch.

Ergänzend dazu können Motivation, Konsumweise, Alltagsbelastungen etc. besprochen werden. Gegebenenfalls kann von hieraus in Beratungssettings übergeleitet werden.

Wie kann die RAUSCHscheibe genutzt werden?

Die Fachkräfte laden Jugendliche zu ein paar Würfeln mit dem Frisbee ein und warten ab, ob das Thema von selbst angesprochen wird.

(z.B. "Warum heißt das Rauschscheibe" "Komische Spirale..." etc.)

Während des Gesprächs wird das Frisbee weiterhin geworfen. Das sorgt für Entlastung durch körperliche Tätigkeit und erhält den spielerisch leichten Charakter des Gesprächs.

Über die Veränderung von Distanz, Wurftechnik, Wurfkraft, Bewegung der Beteiligten, ... kann die Herausforderung beeinflusst werden.

Auf den folgenden Seiten, findet sich neben Beispielfragen, eine Anleitung für einen strukturierten Ablauf, z.B. im Rahmen von Workshops.

Sollte es im Herbst/Winter wieder COVID Beschränkungen geben, ist die RAUSCHscheibe aufgrund der Distanz Werfer*innen - Fänger*innen weiterhin nutzbar.

Erwünschte Nebenwirkungen der RAUSCHscheibe:

Beziehungsaufbau mit Jugendlichen, Bewegung im Freien, kooperatives Spiel miteinander...

...und vielleicht stellt sich sogar der Rausch des Flow, wenn das kooperative Spielen die volle Aufmerksamkeit einnimmt und begeistert.

Übung - Risikowürfe

risflecting® Kulturtechniken kennenlernen

Jeder Wurf ist mit dem Risiko verbunden, dass das Frisbee nicht gefangen wird/werden kann. Folgende Übung verdeutlicht anhand eines einfachen Beispiels, wie die drei Kultur-Techniken von risflecting® beim Werfen der RAUSCHScheibe vorkommen. Das dient als Basis für den Transfer auf andere Lebenssituationen.

Ziel der Übung:

break - relate - reflect als Vokabeln einführen und begreifbar machen.
Erfahrung, dass es die Möglichkeit zu scheitern/erhöhte Schwierigkeit zum Erlebnis beiträgt, gemeinsame Reflexion im Dialog üben.

break - relate - reflect

Die drei Kulturtechniken anhand eines Wurfes erklärt:

Wenn Du die Scheibe gefangen hast, machst Du erstmal den **break** und hältst kurz inne. Du schaust Dich um, nimmst Umfeld und andere Menschen wahr. Du nimmst dir einen Moment um die Scheibe gut zu greifen und entscheidest bewusst:

“Wer ist bereit zu fangen? Zu wem werfe ich? Passt die Distanz? Näher/weiter?
Welche Wurftechnik mache ich?...”

Dann kommt **relate**, du bist mit deiner Aufmerksamkeit ganz beim Wurf.

Dein Arm schnell nach vorne, deine Finger öffnen sich, die RAUSCHScheibe fliegt.

Du verfolgst den Flug des Frisbee und siehst, ob er gefangen wird oder nicht.

Der Wurf verbindet dich mit der Person, die fängt. Egal ob das Frisbee gefangen wird oder nicht - das habt ihr gemeinsam gemacht.

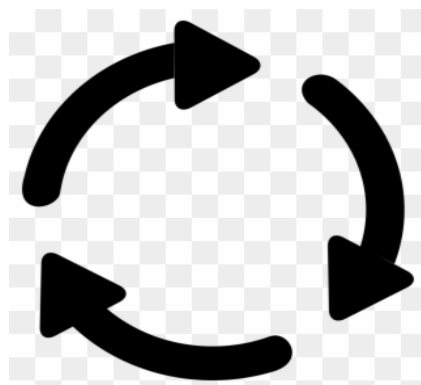
reflect ist der kurze Rückblick nach einem Wurf...

Hat der Wurf geklappt? Wie war die Schwierigkeit/Distanz? Wie hat es sich angefühlt?

Was hast du aus dem Wurf gelernt? Welche Fragen hast du dir beim Break gestellt?

Was machst du nächstes Mal genauso? Was wirst du anders machen?

... und ist damit die Grundlage für den nächsten Wurf.



Ablauf

1. Erste Würfe

Der/Die Werfer*in wirft die RAUSCHScheibe zu jemand anderen.
Diese*r fängt das Frisbee und wirft es zur nächsten Person weiter.
Es erfolgen einige Würfe, bis es zur ersten Reflexionsphase kommt.

2. Risiko anpassen mit den drei risflecting® Kulturtechniken

Durch Entfernung, Wurftechnik, Laufen/Stehen, Klatschen vorm Fangen, Wassergläser auf einem Tisch in der Mitte... kann die Herausforderung die Scheibe zu fangen angepasst werden. Gemeinsam wird versucht, die passende Herausforderung zu finden.

Dazu werden break - relate - reflect eingesetzt. Wichtig ist dabei, dass das Erlebnis dadurch begleitet und es nicht blockiert wird.

Also lieber einmal weniger "Jetzt mach ich den Break und schau zu wem ich es werfe" sagen, als zu oft. Ggf. können break - relate - reflect auch erst in der Abschlussreflexion benannt werden.

3. Abschluss-Reflexion

Gemeinsamer Rückblick auf das Erlebnis des Frisbee Werfens.

Hier gibt es keine richtigen oder falschen Einschätzungen, sondern unterschiedliches Erleben der Situation.

Mögliche Reflexionsfragen für den Abschluss:

- Was ist hier gerade passiert?
- Wie hast du break - relate - reflect erlebt?
- Wann hat das Werfen und Fangen geklappt? ...und wann nicht?
- Gibt es auch andere Lebenssituationen, in denen du etwas Ähnliches erlebt?

Was ist risflecting®?

risflecting® ist ein pädagogisches Handlungs- und Kommunikationsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance.

Mehr zu risflecting® unter: www.risflecting.eu und im [risflecting® blog](#)

Die RAUSCHScheibe ist ein Kooperationsprojekt von:



und



gefördert durch



Anhang: Sprachbilder Nutzen

Flug, Landung, Absturz, aufgefangen werden... sind Sprachbilder die mit Rausch und Risiko in Verbindung stehen. Im Folgenden eine Liste möglicher Fragen, die sprachlich daran anknüpfen. Sie können sowohl im strukturierten Übungssetting als auch in/nach dem freien Spiel eingebracht werden.

Break

Wohin geht der Flug?
Was braucht es für einen guten Flug?
Werfer*in, Fänger*in, die richtige Scheibe und einen Wurf der alle 3 verbindet.
Bist du bereit?
Ist er/sie bereit?
Woran merkst du das?

Intensität

Wann wird es spannend?
Wann war es langweilig?
Gab es einen Punkt an dem sich das geändert hat?
Was lässt dich durch die Luft wirbeln?
Was lässt dich fliegen?

Gefahr/Krisen

Wann wird es gefährlich?
Was wirft dich aus der Bahn?
Was wirft dich herum?
Wer oder was hilft dir dann?
Was passiert, wenn der Wurf daneben geht/auf dem Boden landet?
Ist schon mal was voll daneben gegangen?
Wer war danach da?
Was hat dir geholfen wieder vom Boden hochzukommen?

Skalierung/Anpassung

Was ist zu viel?
Was ist zu wenig?
Wie wird es mehr/wie weniger?

Mein/Dein/Einfluss

Was kannst du beeinflussen? Vor dem Wurf?
Im Flug?
Danach?
Was können andere beeinflussen?

relate & look at your friends

Wer fängt dich auf?
Wen fängst du auf?
Auf wen schaust du vorm Wurf?



Von wem willst du gesehen werden?

Geborgenheit

Wo bist du in sicheren Händen?

Wem hilfst du auf, wen er/sie am Boden liegt?

reflect

Was fällt dir auf wenn du auf den Wurf zurückschaust?

Was hätte passieren müssen, dass der Wurf richtig daneben gegangen wäre?

Was braucht es den Wurf noch besser zu machen?