

Risiko und Krise – Mut zur Zuversicht ...

Krise – offensichtlich!

Aber: Mut zur Zuversicht?

In einer Zeit globaler Umbrüche, Krieg in Europa, Terroranschlägen, KI-Disruption und Dürre?

Der mediale Blick zeigt uns Exzess – individuell wie global, oft laut und ressourcenverzehrend – und Depression, die sich wie eine bleierne Decke über Menschen und Gesellschaft legt. Das alles trifft auf die „große Gereiztheit“, wie sie der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen 2018 in seinem Buch „Die große Gereiztheit“ beschrieben hat.

„Krisenmodus“ war das Wort des Jahres 2023 und „Multiple Krisen“ greifen praktisch ununterbrochen ineinander. Die Trennlinie zwischen Zukunft als Bedrohung und Zukunft als Chance geht stark mit den Rahmenbedingungen einher.

Ob sich Jugendliche als „Generation Dauerkrise“ (53 %) oder „Generation Aufbruch“ (46 %) verstehen,

„[...] ist eng mit verfügbaren Ressourcen verbunden: Junge Menschen ohne finanzielle Sorgen, mit universitären Ausbildungen, bei guter psychischer Gesundheit und mit für sie wahrnehmbarer gesellschaftlicher Unterstützung vertreten sie [die Generation Aufbruch] besonders häufig.“

Ö3-Jugendstudie: „Generation Krise!“

Was ist Krise? Radikale Veränderung

Krise ist die Auflösung von bisherigen Sicherheiten, die uns dazu auffordert, der Welt anders zu begegnen und Veränderung zu schaffen ... ohne zu wissen, ob uns das gelingen kann, ohne dabei abzustürzen.

Der Boden der Gewissheit, auf dem wir bisher sicher verwurzelt waren, bricht weg, wir hängen in der Luft, und es ist noch unklar, ob daraus eine Landung auf neuem Boden oder ein Absturz ins Bodenlose folgt.

Aktuelle Sicherheitsversprechen setzen auf Sicherheit von außen – durch Technik, Kontrolle und Überwachung.

Suchtprävention in der Krise?!

Ansichts dessen stellt sich die Frage:

Welchen **Platz kann Suchtprävention** in einer solchen Zeit haben, in der die Gesellschaft verwundbarer und fragmentierter geworden ist?

Eine naheliegende Antwort ist: Gefahren vorbeugen oder ihre Folgen abschwächen.

Das ist ein wichtiger Teil, jedoch sollten wir die Worte des Historikers Timothy Snyder dabei im Ohr haben:

„Jede Vorstellung von negativer Freiheit ist leer, ohne irgendeine Idee von positiver Freiheit.“

Timothy Snyder

Sind wir auf den Schutz vor dem Schlimmsten oder zumindest dessen Milderung beschränkt? Auf den Versuch, die größten Härten etwas abzufedern, während wir zusehen, wie sich Lebensbedingungen verschlechtern und Leid sich verbreitet?

Also ein bisschen Freiheit von negativen Folgen?

Wenn wir uns hauptsächlich darauf konzentrieren, dass der Boden wegbricht, laufen wir als Profession Gefahr, in längst überholte Präventionsmuster zu fallen.

Freiheit

Ich bin überzeugt, es gibt noch eine andere Rolle, die Suchtprävention und Jugendarbeit gerade in Krisen leisten kann ...

Als **Zuversichtsprofession** können wir Spielraum eröffnen.

Das meint sowohl die direkte Arbeit mit unseren Dialoggruppen als auch die Veränderung von Rahmenbedingungen.

Zwischen den Extremen ‚sicher ist sicher‘ und ‚Schicksal – da kann man halt nix machen‘ schaffen wir Bewährungsräume, indem wir bewusst Risiko gestalten, statt es konsequent zu meiden.

Wesentlich ist dabei, nicht auf abstrakter Ebene zu bleiben, sondern Erfahrungen zu schaffen, basierend auf der neurowissenschaftlichen Einsicht,

„... dass es im Gehirn aller Menschen etwas gibt, um das es sich zu kämpfen und auf das es zu hoffen lohnt.“

Liya Yu, *Hirn statt Moral*

Das zu entdecken, braucht aber die fühlbare Erfahrung und nicht nur den abstrakten Appell.

Die positive Freiheit zu einem guten Leben ist kein passiv konsumierbares Gut, sondern entsteht im tätigen Streben danach.

Zuversicht ist nicht die Garantie, dass dieses Streben gut ausgeht, sondern die Überzeugung, dass es einen Unterschied macht, ob wir uns für etwas Bedeutendes einsetzen oder nicht.

Krisen überwinden

Was utopisch klingt, ist wohl den meisten schon gelungen: eine existenzielle Krise zu überstehen und als veränderter Mensch in veränderter Umgebung mit mehr Handlungsfähigkeit daraus hervorzugehen.

Blicken wir dazu auf eine **kollektive Krise der Menschheit**. Eine Zeit, die eine **Unzahl an (Entwicklungs-)Sprüngen** erfordert, in der es viele kleine Zwischenlandungen braucht, um endlich wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Nein, nicht Corona, Klimawandel oder Krieg, sondern eine Krise, die wir alle schon hinter uns haben: die Pubertät.

Jene Zeit, in der sich in kurzer Zeit verändert, wer wir sind, wen wir als Vorbild sehen, was wir wollen und wie unser Körper funktioniert. Eine Zeit voller erster Male und Überraschungen, die nicht immer angenehm, manchmal sogar bedrohlich waren.

Eine Zeit, in der es gelang, die Gefahr in beeinflussbares Risiko umzuwandeln ... und gleichzeitig eine Zeit intensiven Lebens mit mitreißenden Erlebnissen und prägenden Erfahrungen.

Definitionen

Zeit für eine kurze Begriffsklärung, was ich mit Gefahr und Risiko meine:

Gefahr ...ist die **Bedrohung** existenzieller Grundlagen (Körper, Psyche, Soziales, Ökonomisches ...)

Risiko ...ist die Verbindung von **Ungewissheit**, **Bedeutsamkeit** und **Beeinflussbarkeit**.

Baustein	Bedeutung	In einem Satz
Ungewissheit	Es besteht die Möglichkeit, dass etwas schiefgehen oder gelingen kann.	„Nicht vorherbestimmt, wie es ausgeht“
Bedeutsamkeit	Erwartete Folgen und Auswirkungen auf unser Leben.	„Es ist mir nicht egal, wie es ausgeht“
Beeinflussbarkeit	Meine Handlungen haben Auswirkungen auf den Ausgang der Situation.	„Es ist nicht egal, wie ich handle“

Komfort ...ist bequem und von Routinen und Kontrolle geprägt. Er gibt Sicherheit und ermöglicht Erholung.

Die Zeit der ersten Male

Als Menschen sind wir nicht nur fähig, mit Risiko umzugehen, wir suchen es sogar aktiv. Erinnern Sie sich noch an die „Zeit der ersten Male“? Das Jahrzehnt, in dem Sie vom Kind zur erwachsenen Person wurden und dabei vieles zum allerersten Mal gemacht haben.

Vielleicht taucht vor Ihrem inneren Auge ja die eine oder andere Situation von damals auf, die Sie das Leben ganz intensiv spüren ließ. Situationen, in denen es nicht sicher war, wie sie ausgeht, die aber für Sie damals wichtig waren. Wahrscheinlich sind Sie damit nicht allein:

Mein – Dein – Unser Risiko

Interaktion · 90 Sekunden

Gemeinsames Risiko: Welches Risiko verbindet Sie mit der Person vor oder hinter Ihnen?

⇒ Erstes Risiko hinter sich gebracht

Soziale Begegnung als Risiko

Die erste Risikosituation haben wir ja schon so weit erfolgreich hinter uns: der Kontakt mit anderen Menschen – die Sie vielleicht noch gar nicht kannten. Es dürfte ganz okay gelaufen sein, wir können immer noch im selben Raum sitzen.

Was banal erscheint, ist in Wirklichkeit ein **sozialer Tanz**, bei dem wir versuchen, die richtige Balance aus **Distanz und Nähe** zu finden. Dabei helfen uns Gepflogenheiten und Rituale, die wir an Situation und Gegenüber anpassen (Aufstehen, Hände schütteln, Umarmen ...).

Soziale Begegnung ist ein Risikogeschehen, das gelingt, wenn es weder auf Entfernung verhungert noch von bedrohlicher Nähe erstickt wird. Miteinander entsteht dort, wo Nähe **und** Distanz möglich sind.

Das soziale Risiko ist ein wesentlicher Punkt, an dem es sich entscheidet, ob Übergänge zwischen Unterstützungssystemen gelingen oder scheitern.

Bevor es in weitere Risikosituationen geht, zahlt es sich aus, einen *break* zu machen, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, zu beurteilen und zu entscheiden. Nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Körper und dem Gespür für Beziehungen.

Mit der Suche nach Risikoerlebnissen, die Sie verbinden, haben Sie schon zwei wesentliche Schritte getan, die Menschen bei der Bewältigung von Krisen helfen:

- Komfortzone verlassen (Hunger nach Neuem)
- Mit-ein-Ander kooperieren (Gruppe mit gemeinsamem Ziel)

Risiko: Jugend

Aber zurück zur Zeit der ersten Male!

Diese Krise, nicht mehr Kind zu sein, während das Erwachsensein noch weit weg ist (wenn man da mit 16, 17, 18 überhaupt hin will), erfordert ganz radikale Veränderung.

Und genau damit sind wir in der Begleitung junger Menschen immer wieder konfrontiert: mit ihrer scheinbar unbändigen Energie, so lange zu experimentieren und gegen Wände zu laufen, bis sie sich wieder neu verwurzeln können und festen Boden unter den Füßen haben.

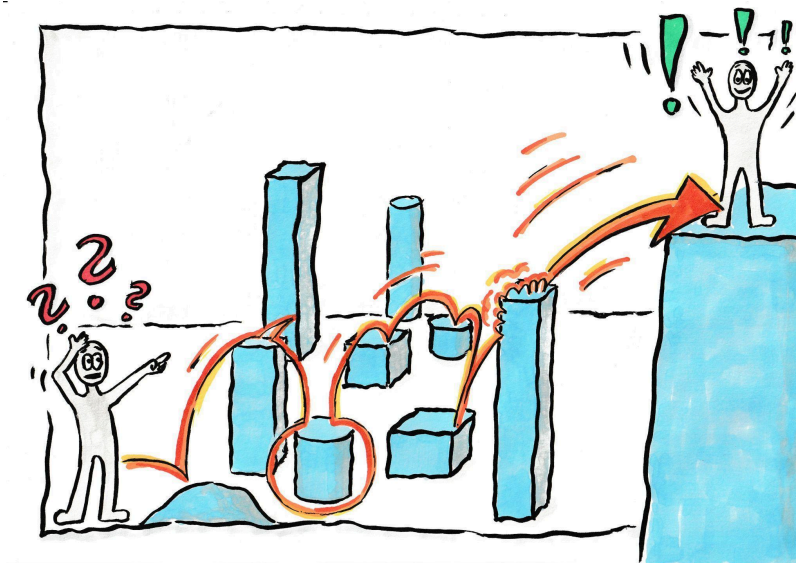


Abb. 1: Sprünge und Zwischenlandungen
©risflecting

In dieser Zeit verändert sich das Hirn in einer Weise, die den Hunger nach Intensität wachsen lässt, während sich die Fähigkeit zur Steuerung des eigenen Verhaltens erst gemächlich entfaltet.

Hirnentwicklung

Die Kluft, die sich dabei auftut, nennen wir professionell „noch nicht ausgereifte Impulskontrolle“, weniger professionell: „jugendlichen Wahnsinn“.

Aber ein bisschen impulsiven „Wahnsinn“ braucht es auch, um all die Hindernisse und Herausforderungen zu bewältigen, die auf dem Weg durch die Pubertät liegen.

Dysfunktional oder Entwicklungsturbo?

Auf den ersten Blick wirkt das oft extrem und dysfunktional und kann zu tragischen Ausgängen führen. Vor allem dann, wenn sich junge Menschen in einer ungerechten oder verstummten Welt allein gelassen fühlen und all ihre Lösungs(ver)suche pathologisiert oder ausgebeutet werden.

Wenn wir aber genauer hinblicken, sehen wir darin Erlebnisse, in denen junge Menschen enorm viel Selbstwirksamkeit erfahren können. Nicht trotz des Scheiterns, sondern gerade im Scheitern und der daraus entstehenden Veränderung. Das setzt jedoch voraus, dass Scheitern in seinen Auswirkungen nicht fatal ist, sondern einen erneuten, ge-scheiteren, Versuch zuzulassen.

Wo findet sich Zuversicht in der Krise?

„Indem wir Lösungen haben und sie umsetzen“ wäre die naheliegende Antwort – sie greift aber zu kurz. Es liegt im Wesen der Krise, gerade keine fertige Lösung zu haben, sondern nach Lösungen zu suchen und so lange zu scheitern, bis eine neue Stabilität erreicht ist.

Paradoxerweise wächst Zuversicht eher in jenen Erfahrungen, in denen das Scheitern nahe lag, als in jenen, in denen der Erfolg von vornherein sicher war.

Generation Angst

Wird die Möglichkeit, Risiken einzugehen, konsequent unterbunden und stattdessen eine auf Kommerzialisierung und asynchrone Interaktion ausgerichtete Rauschquelle (Smartphone) angeboten, dann hat das gravierende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und Selbstwirksamkeit, wie Jonathan Haidt in seinem Buch *Generation Angst* beschreibt.

Einerseits geht die Lust auf entwicklungsnotwendige Risiken verloren, andererseits wird das Lustzentrum dauernd stimuliert und findet zu keiner Balance mehr. Fehlen das anstrengende Streben und die Erholung nach einer lustvollen Erfahrung, kann der natürliche Balanceprozess im Belohnungszentrum nicht greifen, wie Anna Lembke in ihrem Buch *Dopamine Nation* darlegt.

Scheitern & Selbstwirksamkeit

Scheitern und erneuter Versuch sind ein wesentlicher Teil gesunder Entwicklungsprozesse. Dort, wo wir erleben, dass unser Handeln einen Unterschied macht, entstehen starke Entwicklungsimpulse. Werden solche Risikoerlebnisse zu Erfahrungen geformt, verändert sich unser Selbstbild – wir begegnen der Zukunft anders.

Aus der Selbstwirksamkeitserfahrung wächst die Selbstwirksamkeitserwartung: die Überzeugung, auch künftig durch eigenes Engagement etwas bewirken zu können. Das ist ein wesentlicher Bestandteil eines gelingenden Lebens – man könnte auch sagen: Aus dem Erleben schöpfen wir Hoffnung für die Zukunft.

Lust auf Risiko – Rausch & Risiko

So weit, so rational. Aber – und das ist ein großes Aber – das erzählt nur die halbe Geschichte.

Denn in der Risikozone wartet nicht nur Lernen, Entwickeln und Erlebnis, es wirkt dort auch die Kraft des Rausches. Außerhalb der Komfortzone beginnt auch der Rausch, der unsere Beziehung zur Welt ganz grundlegend ändert und eine Kraft hat, die ebenso weitertragen wie wegreißen kann.

Das intensive Er-Leben, das sich einstellt, wenn es um etwas Bedeutendes geht, das noch ungewiss ist. Dann schüttet der Körper Rauschmittel und bewusstseinsverändernde Substanzen aus, die das Erleben, Fühlen, Denken und Handeln massiv beeinflussen können.

Chemische Zutaten, die für den kurzfristigen „Kick“ sorgen, mit hoher Alarmbereitschaft, verkürzter Reaktionszeit, veränderte Schmerzwahrnehmung...

Oder ein Cocktail, der den teils lang anhaltenden „Flow“ hervorruft, in dem das Selbst mit dem Tun verschmilzt. Und dann erst die heiße Euphorie, endlich etwas nach langer, langer Anstrengung und viel Scheitern geschafft zu haben ...

In Risikosituationen wird der Körper mit Substanzen durchflutet, die ihm helfen sollen, dass eine Situation gut ausgeht. Zum Beispiel Adrenalin, um schneller und kräftiger zu sein, Oxytocin, um die Bindung an die eigene Gruppe zu erhöhen, Endorphine, um Schmerz auszuhalten, Dopamin als Belohnung etwas geschafft zu haben und als Antrieb nach „mehr davon“.

Rauschkultur

Menschen haben schon vor langer Zeit verstanden, dieses Rauschpotenzial anzuzapfen, zu nutzen und zu missbrauchen. Dass wir uns immer wieder nach neuen und intensiven Erfahrungen sehnen, hängt auch damit zusammen, wie unser Belohnungszentrum funktioniert. Das immer Gleiche nutzt sich mit der Zeit ab, da das Gehirn gegenreguliert und die erlebte Belohnung kleiner wird, während der Hunger nach erneuter Intensität bleibt. Der Erwartungsbotenstoff Dopamin spielt dabei eine wichtige Rolle, wie Anna Lembke in ihrem Buch *Dopamine Nation* beschreibt.

Grundsätzlich regelt der Körper diese Balance selbst, aber das braucht Zeit und fühlt sich oft nicht gut an – der Kater danach, egal ob körperlich oder emotional, ist kein angenehmer Begleiter.

Reich an Rauschquellen

Wir haben viele Quellen erschlossen, die es uns ermöglichen, Außergewöhnliches zu erleben und uns selbst und unsere Beziehung zur Welt zu beeinflussen.

... und hier wartet auch das Aufregende, das Spannende, die Intensität, oder, wie es ein junger Mann einmal zu mir sagte: „**Da spürst du das echte Leben.**“

Rausch ...ist eine vorübergehende **Veränderung** des **Erlebens** und **Handelns** und übt eine **Sogwirkung** aus.

Rausch kann durch unterschiedliche Quellen entstehen:

Stoffgebunden	Nicht stoffgebunden
Substanzen (Alkohol, Medikamente, Drogen ...), die aufgrund ihrer chemischen Wirkung einen Rausch auslösen. Oft imitieren sie Substanzen, die der Körper selbst erzeugen kann.	Der Körper schüttet in Reaktion auf äußere Reize selbst Chemikalien (Neurotransmitter, Hormone ...) aus, die zu Rausch führen. Zum Beispiel: Smartphone, Fußballspiel, Konzerte, Teilnahme an einer Demonstration, Online-Glücksspiel, intensive Sinneseindrücke, Risikosituationen ...

In einer Welt, die so reich an einfach zugänglichen Rauschquellen ist, fehlt das Regulativ der Beschränkung durch Mangel. Denn solange es ökonomisch möglich ist, kann man fast pausenlos aus einer schier unendlichen Menge an Rauschquellen schöpfen. Damit steigt auch die Gefahr, Abhängigkeitserkrankungen zu entwickeln.

Gleichzeitig entsteht Risiko, wenn Menschen sich in einen Rausch begeben. Denn dann verändert sich, wie die Welt erlebt wird und wie man darin handeln kann. Das kann zur Folge haben, dass manches nicht mehr so funktioniert wie gewohnt. Ein Teil der gewohnten Kontrolle wird dabei abgegeben. Das kann sich gut und aufregend anfühlen. Oder beruhigend und angenehm.

Aber es kann auch zur Gefahr werden, wenn die Situation kippt und auf einmal nicht mehr bewältigbar ist. Oder Panik aufkommt, weil sich alles so anders und bedrohlich anfühlt.

Rausch- und Risikobalance

„Wer maximales Risiko sucht, ist dumm und bald tot. Wer maximale Sicherheit sucht, ist scheinot. Denn Risiko gehört zum Leben. Leben ist Risiko.“

Luis Töchterle - Gründer Alpenvereinsjugend

Egal, in welchem Lebensbereich: Die Fähigkeit, Rausch und Risiko kompetent zu begegnen, wird zur Notwendigkeit, um nicht zum Spielball von Substanzen, sozialen Dynamiken und Algorithmen zu werden, die direkt auf das Belohnungszentrum zugreifen und Menschen leer zurücklassen, wenn es nicht gelingt, die Erlebnisse zu integrieren und Verbundenheit zu erleben.

Kann man bis hierher zusammenfassen, dass mit der grundlegenden Fähigkeit zum Rausch der Wunsch einhergeht, ihn auch zu erleben, dann macht es Sinn, zu überlegen, wie man ihn möglichst gefahrlos praktizieren kann. Ein wiederkehrendes Muster in unterschiedlichen Kulturen und Epochen war und ist, diesem Bedürfnis einen Rahmen zu schaffen, der die Übergänge vom Alltag ins rauschhaft Außeralltägliche begleitet, indem er hilft, zwischen Risiko und Gefahr zu unterscheiden, die Fähigkeit zur Kooperation zu nutzen und Lernerfahrungen zu formen. Dieser Rahmen bettet das entgrenzende Chaos des Rausches in die gesellschaftliche Ordnung ein und ermöglicht ein Wechselspiel aus aufregendem Abenteuer und sicherem Hafen – aus Hingabe und Nüchternheit.

Die Suche nach und das Erleben von Rausch und Risiko sind ein tief im Menschen verankertes Bedürfnis, das über die Kulturen und Jahrtausende hinweg praktiziert wird. Daraus ergibt sich, nicht die Vermeidung zu suchen, sondern eine gesunde Balance im Umgang zu finden.

Diese Balance zu erlernen braucht Bewährungsräume, die es ermöglichen, zu erleben, zu handeln, zu scheitern, zu lernen.

Damit Rauscherleben (egal ob mit oder ohne Substanzen) auf gesunde Weise integriert werden kann, braucht es immer wieder Phasen der Erholung. Diese finden im Komfort statt, wo Entspannung sich breitmachen und das Erlebte auch „verdaut“ werden kann. Reflexion und Integration können dann gelingen, wenn es ein vielfältiges und angstfreies Umfeld gibt. So formen sich aus Erlebnissen Erfahrungen, die als Orientierungshilfe für den weiteren Weg durchs Leben dienen.

Die Entwicklung einer gesunden Balance im Umgang mit Rauschquellen braucht einen achtsamen Umgang. Dieser kennt sowohl das „Ja!“ als auch das „Nein!“ zur rechten Zeit sowie den Wechsel zwischen Nüchternheit und Rausch, zwischen riskantem Abenteuer und sicherem Hafen.

Ein Rahmen für die Rausch- und Risikobalance

Wie kann aber ein pädagogischer Rahmen gestaltet werden, um zur Rausch- und Risikobalance zu kommen? Wie können Menschen zu Sprüngen ermutigt und Landungen ermöglicht werden? Und zwar auf verantwortungsvolle Weise?

Vor dieser Frage stand ich als junger Jugendarbeiter mit sehr risikofreudigen Jugendlichen und bin dabei auf risreflecting® gestoßen. Von Gerald Koller vor 25 Jahren ins Leben gerufen und seither in einem lebendigen Netzwerk weiterentwickelt, wird der Ansatz im deutschsprachigen Raum und darüber hinaus angewendet.

Werfen wir einen Blick darauf, was risflecting® zu Sprüngen und Landungen beitragen kann:

Vieles vom bisher Gesagten wurde mir erst durch den Blick durch die risflecting®-Brille klar oder anwendbar:

die Unterscheidung von Risiko und Gefahr; das Zonenmodell zur Einordnung des eigenen Erlebens; das Wirkungsdreieck ...

Alle diese Modelle haben den Anspruch, so einfach zu sein, dass sie in eine Hosentasche passen und dennoch die Entwicklung von Rausch- und Risikobalance unterstützen.

Letztlich sind es aber vor allem die drei Kulturtechniken *break – relate – reflect*, die in meinem Rucksack als rausch- und risikopädagogischer Begleiter gelandet sind.

Sie dienen einerseits dazu, den Rahmen zu setzen, der es erlaubt, ins Risiko zu gehen und zurückzukommen. Andererseits sind sie konkrete Handlungen, die den mündigen Umgang mit Rausch und Risiko ermöglichen.

Den Rahmen setzen

risflecting® stärkt drei Kulturtechniken im Umgang mit Rausch und Risiko:

- **break** – Entscheidungen treffen
- **relate** – Beziehung erleben
- **reflect** – Erfahrung formen

... um die Komfortzone zu verlassen und der Entwicklungsenergie Raum zu geben, sich positiv zu kanalisieren – durch Herausforderungen und Selbstwirksamkeit.

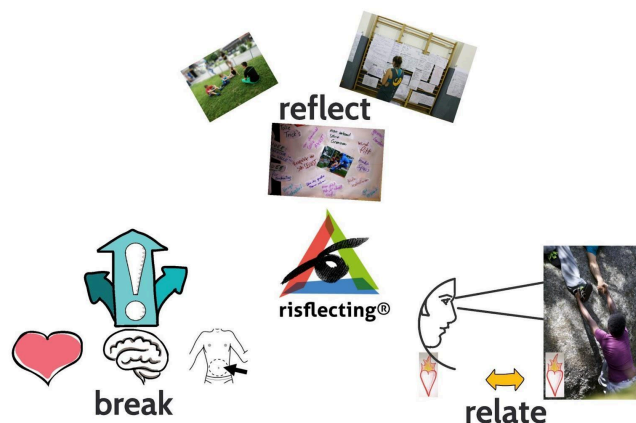


Abb. 2: risflecting® – break, relate, reflect
©risflecting

Dieser **Rahmen** begleitet **Übergänge vom Alltag ins rauschhaft Außeralltägliche**, indem er ...

- es ermöglicht, zwischen **Risiko und Gefahr** zu unterscheiden,
- dazu ermutigt, die Fähigkeit zur **Kooperation und Resonanz** zu nutzen, und
- hilft, **Lernerfahrungen zu formen**.

risflecting®-Kulturtechniken

break

Ein bewusst gesetzter Entscheidungsakt, der verschiedene Ebenen der Risikobewertung (Kopf/Herz/Bauch – Denken/Beziehung/Körper) Aufmerksamkeit schenkt und gewähltes Risiko ermöglicht. Beim break werden individuelles Umfeld und eigenes Empfinden als Basis von Entscheidungen wahrgenommen und mit aufbereitetem Wissen ergänzt.

relate

relate kultiviert den Boden für gelingende Beziehungen, indem ...

- ins Er-Leben eingetaucht wird und sich der **Fokus** von Aufmerksamkeit und Handeln auf den gegenwärtigen Moment legt,
- mit „**look at your friends**“ soziale Wahrnehmung und wechselseitige Angewiesenheit auf zweifache Weise bewusst werden: „Schaut, wer eure Freund:innen sind – und achtet aufeinander“,
- durch aktive Teilhabe und Teilgabe **Mit-Verantwortung** möglich wird und das Erlebnis von Verbundenheit und Zugehörigkeit entsteht,
- der **offene Dialog** über Rausch- und Risikosehnsüchte, -erfahrungen und -strategien gewagt wird.

reflect

Reflexion ist ein Prozess der **aktiven Auseinandersetzung**, in dem sich Erlebnisse zu handlungsleitenden und haltungsstärkenden **Erfahrungen formen**. Daraus entsteht handlungsleitendes Alltagswissen, das abrufbar und anwendbar ist.

Durch den Blick zurück wird der Blick nach vorne ermöglicht. Erfahrung bietet **Orientierung** und öffnet Handlungsmöglichkeiten in der zukünftigen Auseinandersetzung mit Rausch- und Risikosituationen. Sie unterstützen dabei, Risiko zu nutzen und von Gefahren abzugrenzen.

Reflexion gelingt in **angstfreien** Settings, die zur persönlichen Auseinandersetzung und zum Austausch mit anderen einladen. **Vielfältige** Arten des Ausdrucks (sprachlich, visuell, haptisch, räumlich ...) unterstützen Reflexionsprozesse und machen sie inklusiver und ganzheitlicher. Das umfasst auch den kritischen Abgleich der eigenen Perspektive auf das Erlebte mit den Perspektiven anderer Menschen und mit (Fach-)Wissen.

Unser Risiko als Begleiter:innen

Menschen profitieren von **zugewandten Begleiter:innen**, die Erfahrungen nicht vorwegnehmen und die es **aushalten, beim Scheitern zuzusehen**. Die jedoch gleichzeitig in der Lage sind, **Risiko von Gefahr** zu unterscheiden und einen **lustvollen Experimentierahmen** zu schaffen, in dem **Bewährung möglich ist, ohne in der Bedrohung verloren zu gehen**.

Die als **Reibebaum** zur Verfügung stehen, um Konflikte auszutragen oder Meinungen auszutesten, die in anderem Rahmen sehr negative Folgen hätten ... und die den Dialog suchen und damit die Reflexion und Integration des Erlebten unterstützen.

In der Jugendarbeit kennen wir all das als **akzeptierende Grundhaltung**, Lebensweltorientierung, Empowerment, Prozessorientierung ...

Aber Vorsicht! In dieser Art der Begleitung begeben wir Pädagog:innen **uns selbst ins Risiko**. Denn im Risiko wird es nebelig, und das erfordert immer wieder Neuorientierung, Dialog und das gemeinsame Ausloten von Grenzen. **Enge, unveränderliche Grenzen, die „auf Nummer sicher“ gehen** und die vor allem **bewahren, sind einfacher zu handhaben**. Aber die Fähigkeit vor allem junger Menschen, Sicherheitsmaßnahmen zu umgehen, um „das echte Leben“ zu suchen, kann man gar nicht hoch genug einschätzen. Oder, wie Gever Tulley, der Begründer der Tinkering School, einmal sagte:

„Despite our efforts, kids will always find out how to do the most dangerous thing they can in whatever environment they can.“

Gever Tulley - Tinkering School

Wir kennen das als die Geschichte vom Dornröschen.

Zuversicht

Verabschieden wir uns also vom pathologisch problemorientierten Blick auf Rausch und Risiko und beginnen wir, sie als menschliche Bedürfnisse zu sehen, dann ermöglichen wir Integration statt Verdrängung.

„Springen Sie so oft Sie können über Ihren Schatten.“

Erwin Ringel - Suizidprävention

Inmitten von Polykrisen noch in Lebensfreude stiftende Räusche einzutauchen, ohne darin unterzugehen, und im Risiko Selbstwirksamkeit zu erfahren, auch wenn das nicht immer bequem ist, hilft, Zuversicht zu sammeln und Entwicklungssprünge zu wagen ... als Einzelne, als Institutionen und als Gesellschaft.