

**risflecting<sup>®</sup>** – Ein Handlungs- und  
Kommunikationsmodell zur  
Förderung der Rausch- und  
Risikobalance

# Zum Rauschbegriff

- Prozesshafte Veränderung der Wahrnehmung
- Ausgelöst durch Substanzen oder Verhaltensweisen
- Wird als positiv empfunden
- Rauscherlebnisse sind immer Risikoerlebnisse
- Z.B. Substanzrausch, Höhenrausch, Geschwindigkeitsrausch, Kaufrausch, Blutrausch (Amokläufe, Krieg, etc.), Sexualität, ...

## **Rausch ≠ Sucht**

-> Ein Erlebnis, in dem sich die Zeit dehnt und Grenzen verschwimmen

# Was bedeutet Risiko?

- Bedeutsames Ereignis mit unbekanntem Ausgang
- Wagnis
- Herausforderung

**Risiko ≠ Gefahr**

# risflecting<sup>®</sup> will Rausch- und Risikoerfahrungen...

- enttabuisieren
  - fördern
  - integrieren
  - reflektieren
- 
- ... durch die Stärkung persönlicher Kompetenzen, offene und ehrliche Kommunikationsformen über Erfahrungen und Erlebnisse und der Kultivierung des Diskurses über Rausch und Risiko das Individuum fördern.

Die Kulturtechniken von **risflecting**<sup>®</sup> können Anhand der Übung «Risiko-4-Eck» vorgestellt werden

# Was bedeutet Risikokompetenz?

- Wahrnehmungskompetenz, Beurteilungskompetenz, Entscheidungskompetenz
- Lebenskompetenz
- Entscheidungen treffen
- Erfahrungsräume öffnen
- Befähigen, bestärken, begeistern...
- Umgang mit „Scheitern“
- ...

-> Wir schaffen eine Kultur der Achtsamkeit und des Dialoges

# Risiko und Gesundheitskompetenz

„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut, mit ihnen umzugehen.“

- Auseinandersetzung mit eigenen Möglichkeiten und Grenzen als Grad umfassender Gesundheit
- Gesundheit als moralischer Wert?
- Jede Art von Ausschluss nicht erwünschten Verhaltens steht der Gesundheitsentwicklung entgegen, wenn es um primärpräventive Bemühungen geht
- Menschliches Regressionsverhalten in die integrative Gesundheitsförderung miteinbeziehen
- Mut braucht innere Sicherheit

-> Gesundheitsentwicklung als Spiralbewegung in die gesunde Mitte, mit Einbeziehung der Risiko- und Problembereichen in der Entwicklung

# Erklärungsansätze für Risikoverhalten

## **Normative Ansätze (verbieten, schützen, bewahren, therapieren)**

- Gruppendruck
- Widerstand gegen „Erwachsenenwelt“
- Sensationslust (sensation-seeking)
- Neurophysiologische Befunde

## **Bewährungspädagogische Ansätze (ermöglichen, ermächtigen, begleiten, coachen)**

- Flow-Theorie (Mihály Csíkszentmihályi)
- Evolutionspsychologie
- Konzept der Entwicklungsaufgaben



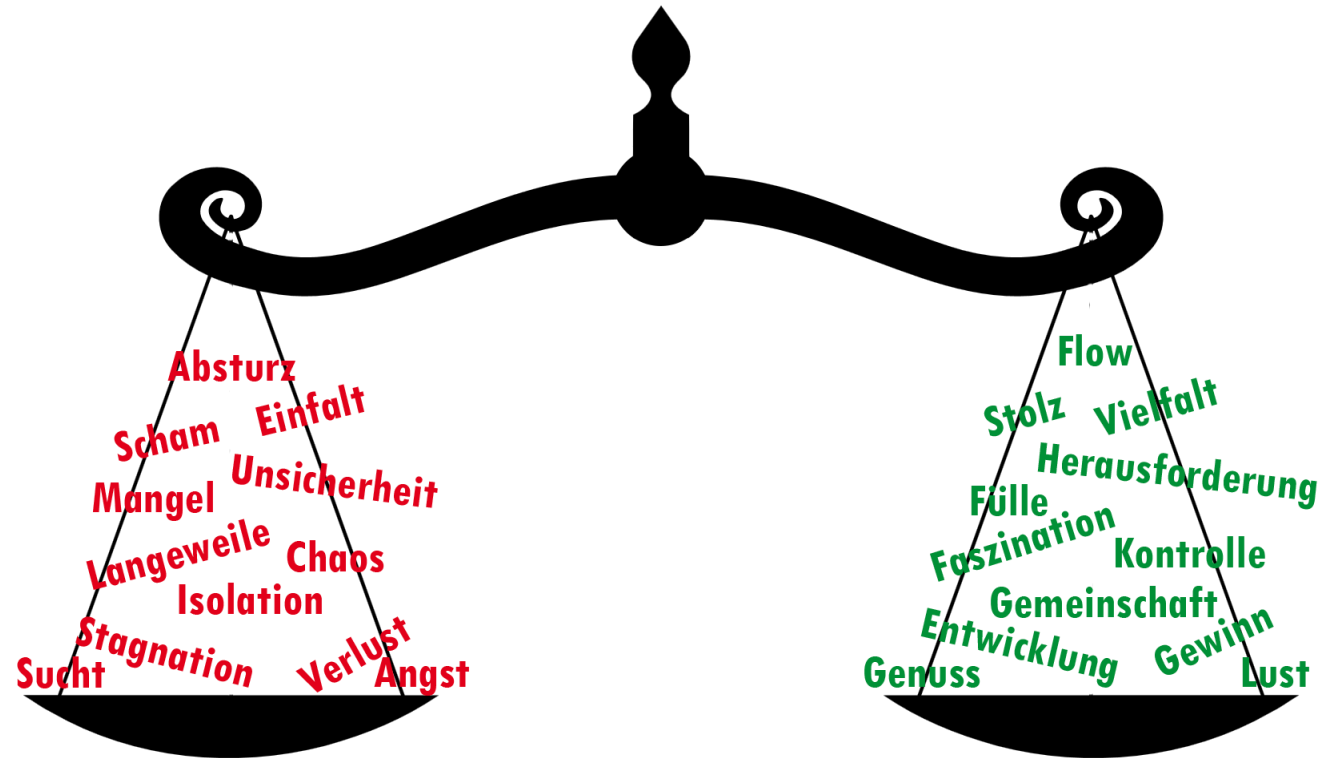
## Entwicklungsaufgaben und Risikoverhalten in Jugendjahren (Raitzel 2011)

<b>Entwicklungsaufgaben</b>	<b>Funktionen von Risikoverhalten</b>
Identitätsentwicklung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdruck persönlichen Stils</li><li>• Suche nach grenzüberschreitenden Erfahrungen und Erlebnissen</li><li>• „Bewusstseinsweiterung“</li><li>• Geschlechtsspezifische Stilisierung</li></ul>
eigenes Wertesystem entwickeln	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opposition gegen gesellschaftliche Normen und Konventionen</li><li>• Ausdruck sozialen Protests</li></ul>
Autonomie, Ablösung von den Eltern	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unabhängigkeit von Elternhaus demonstrieren</li><li>• Bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle</li><li>• Missachtung elterlicher Erwartungen und Warnungen</li></ul>
Aufbau von Freundschaften, Aufnahme intimer Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zugangserleichterung und Statuserhöhung in Peergruppen</li><li>• Kontaktaufnahme mit potentiellen Sexualpartner/innen</li></ul>

# Die aufgrund von **risflecting**<sup>®</sup> entwickelten 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;
- einen gesellschaftspolitischen Diskurs beginnen: von der Entprivatisierung und Delegation des Risikos zur **Eigenverantwortung**;
- 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.

# Balance ist dynamisch



Das gesamte Konzept, sowie spannende Literatur findet ihr unter:  
[www.risflecting.at](http://www.risflecting.at)

Hotelleriesuisse, Schulhotel Regina

Fiona von Allmen, Sozialarbeiterin  
Hubelweg 2  
3800 Matten b. Interlaken

Telefon +41 33 826 01 28

Mobile +41 77 424 57 75

[fiona.vonallmen@hotelleriesuisse.ch](mailto:fiona.vonallmen@hotelleriesuisse.ch)

evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Paulus

Vreni von Allmen, Sozialdiakonische Mitarbeiterin  
Freiestrasse 20  
3012 Bern

Telefon +41 31 309 00 04

Mobile +41 77 433 34 56

[vreni.vonallmen@refbern.ch](mailto:vreni.vonallmen@refbern.ch)

Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!



**Gib jedem Rausch  
die Chance der beste  
deines Lebens zu sein**