

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 32 (2006)

Heft: 6

Artikel: abheben : ein Projekt zu Rausch- und Risikokompetenz

Autor: Maurer, Renato

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800972>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

abheben – ein Projekt zu Rausch- und Risikokompetenz

Rausch- und Risikokompetenz – seit einiger Zeit spielt dieser Begriff in der Präventionsarbeit eine Rolle. Allerdings sind gute Beispiele der Umsetzung in die Praxis nach wie vor selten.

RENATO MAURER*

Seit drei Jahren werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen Projekte durchgeführt, die sich unter anderem am Risflecting-Modell orientieren. Gerald Koller, Pädagoge und Geschäftsführer des Büro VITAL in Steyr, Österreich, hat mit «Risflecting®» ein pädagogisches Handlungsmodell dazu entwickelt.

Neue Ansätze in der Präventionsarbeit

Erinnerungen kommen hoch – in den frühen 80er-Jahren wurde in Fachkreisen thematisiert, dass die Abstinenzorientierung vielleicht doch nicht der einzige sinnvolle Ansatz ist. Für Ideen wie «Umgehen lernen» mit potentiell gefährdenden Lebens- und Konsumformen in der Drogenarbeit, ernteten die Befürwortenden mehrheitlich Kopfschütteln und zum Teil sogar Empörung. Und dies nicht etwa in der konservativen Öffentlichkeit, sondern in Fachkreisen!

Damals wurde ebenfalls gegen viele Widerstände allmählich der Begriff «niederschwellig» etabliert; Begriffe

wie Risikokompetenz kamen in den Auseinandersetzungen noch nicht vor. Die Schadensbegrenzung oder -minderung hat sich mittlerweile etabliert; zahlreiche Angebote sind in diesem Bereich tätig.

Der Begriff «Rausch- und Risikokompetenz» steht für einen weiteren Schritt in Richtung der angepeilten Zielgruppen und deren Bedürfnisse, Sehnsüchte und Realitäten.

Natürliche Bedürfnisse ernst nehmen

Das Bedürfnis nach rauschartigen Zuständen und Erlebnissen ist so alt wie die Menschheit selbst. In allen Kulturen existieren Formen, «Rausch» zu (er-)leben; unzählige Dokumente und Hinweise¹ zeigen, dass dies kein neues Phänomen ist.

«Rausch» allerdings ist als Begriff in den letzten Jahrzehnten sehr negativ geprägt worden, viele denken fast automatisch an «Rauschgift» und die entsprechenden Schäden oder an Flucht vor den Aufgaben des Alltags in eine andere Welt, in der ich vergessen kann.

Vielleicht schaffen andere Begrifflichkeiten neue Zugänge.

Jeder Mensch will und muss von Beginn weg seine Grenzen suchen und ausbauen: beim Laufen lernen, bei sozialen Kontakten, bei der Ablösung von der Familie, um nur wenige Beispiele zu nennen. Es ist allerdings naiv zu meinen, dass sich das ändert, wenn der Mensch allmählich erwachsen wird und viele Grundkompetenzen gelernt hat.

Etwas zugespitzt formuliert: Hätten wir Menschen dieses Bedürfnis unsere Grenzen individuell und in der sozialen Gemeinschaft kennen zu lernen und auszubauen nicht so stark in uns – wir würden immer noch in den Höhlen leben!

Und eben, ich kenne meine Grenzen erst, wenn ich sie auch ausgelotet habe. Dass ich dabei auch Risiken eingehen muss, liegt auf der Hand. Das Ungeübte, die Auseinandersetzung mit (noch) nicht 100% steuerbaren Erlebnissen, entspricht demselben Bedürfnis.

no risk – no fun!?

Dieser mittlerweile bekannte Slogan zeigt einen wichtigen Aspekt auf, welcher die heutigen Umgangsformen mit diesen Bedürfnissen prägt. Risikosituationen zu leben war ursprünglich praktisch immer in stark ritualisierte Formen und in grössere Gemeinschaften eingebettet. Oft beinhalteten diese auch heilende oder spirituelle Elemente. Die heutige von Konsum und Medialem geprägte, westliche Gesellschaft hat sich in dieser Beziehung stark verändert. Rausch und Risiko stehen in erster Linie für Spass und Unterhaltung und alle können damit von unangenehmen Gedanken oder Stimmungen wegkommen. Ohne Aufwand oder komplexe Rituale ist diese Art von Spass, in welcher Form auch immer (Rasen bis Pille) jederzeit käuflich. Werbung wie Umfeld zeigen: Wer es nicht tut, ist selber schuld, nicht glücklich und nicht beliebt zu sein.

Umsetzung in der Kantonsschule Bülach

Schon seit Jahren führt die aus Lehrkräften bestehende Kommission für Beratung und Suchtprävention verschiedene Anlässe wie einen Suchtpräventionstag im 7. Schuljahr oder Anlässe zur Aidsprävention an der Kantonsschule in Bülach durch. Neu ist im Jahr 2004 die Idee entstanden, für die ca. 180 SchülerInnen des 10. Schuljahres einen Projekthalbtag zum Thema «Rausch» zu entwickeln. Dafür

* Renato Maurer, Lehrer und TZT®-Leiter; ehemaliger Gassenarbeiter in Biel; seit 86 selbstständig als Projektleiter und Supervisor; Schwergewicht Prävention; Mitglied der TZT-Taskforce. T: 032 323 04 92, E-Mail: renatomaurer@swissonline.ch



wurden VertreterInnen der Suchtpräventionsfachstelle Zürcher Unterland und der TZT®-Taskforce beigezogen.

Das Risflecting – Modell von G. Koller² war eine der Grundlagen; das handlungsorientierte TZT®, Themenzentriertes Theater von H. Werthmüller³ eine weitere. Zusammen mit einer ca. 20-köpfigen Arbeitsgruppe (drei SchülerInnen und 15 – 20 Lehrkräfte) wurde das Konzept erarbeitet und das Projekt im September 05 durchgeführt. Ein wichtiges Ziel des Projektes ist, die Förderung des Bewusstseins über eigene Rausch- und Grenzerfahrungen, sowie die Förderung der Kompetenz damit sinnvoll umzugehen und Gefahren zu vermeiden.

In diesem Jahr wurde das Projekt ein zweites Mal durchgeführt und das Pro-

gramm auf Grund der Erfahrungen im ersten Jahr angepasst.

Der Projekthalbtag startete an einem Freitagnachmittag in den Turnhallen mit dem ersten Programmteil «erleben».

Den SchülerInnen standen dafür insgesamt vier Angebote zur Verfügung; sie mussten sich im Vorfeld entscheiden und für eines anmelden.

Kick Den Kick suchen und erleben und damit einen Adrenalinschub auslösen, z. B.

Speed durch Fallen, Fliegen, etc. Im Gefühl der Geschwindigkeit verändert sich manche Wahrnehmung

Trance Tranceartige Stimmungen entführen uns in andere Zustände: schwebend, wegtauchend, etc

Rhythmus Mit Tänzen bringen sich Menschen in allen Kulturen zum Abheben

Mit unterschiedlichsten Übungen sollen möglichst alle Beteiligte rauschartigen Stimmungen nahe kommen und damit Erinnerungen und entsprechende Sehnsüchte oder Ängste mobilisiert werden.



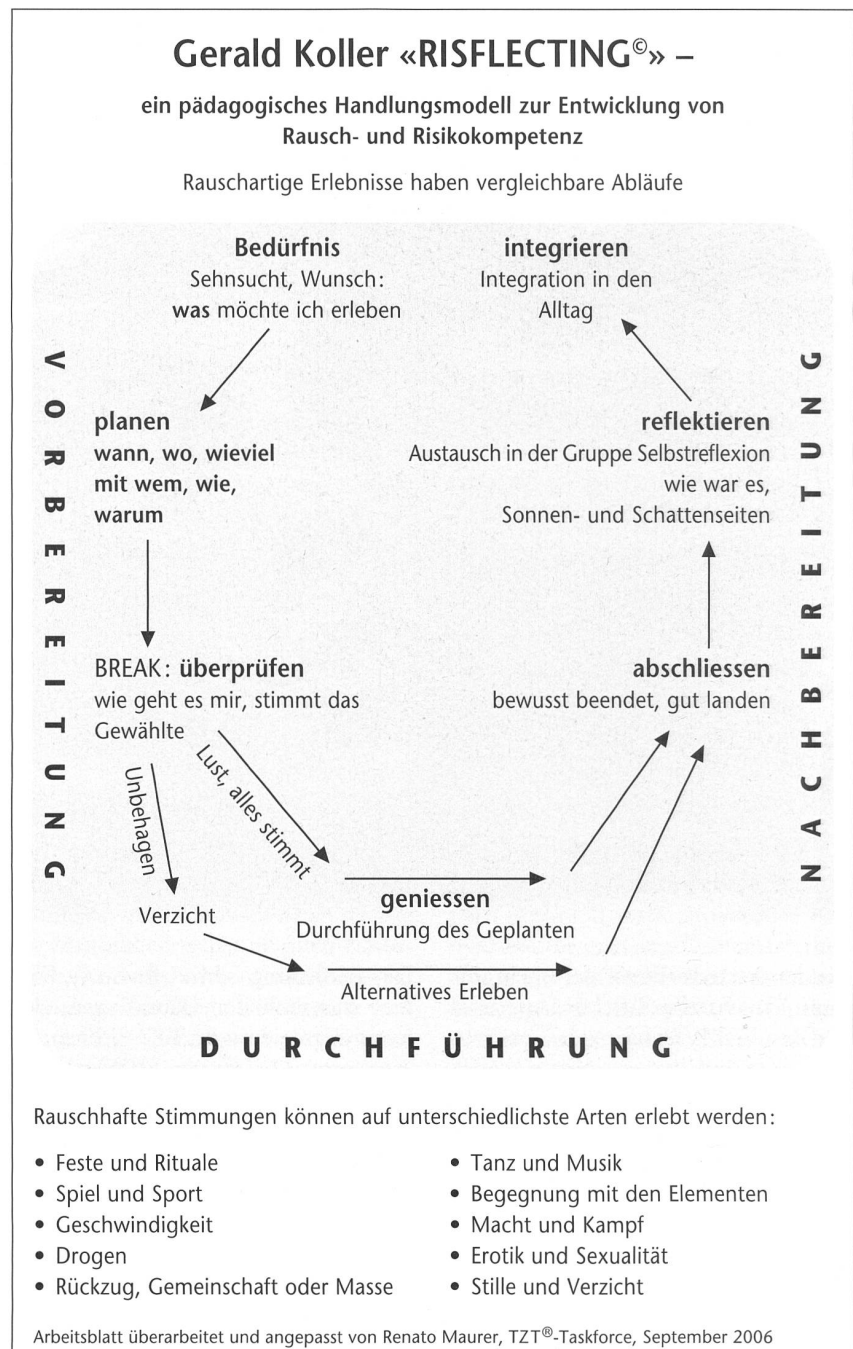
Ausschnitt aus dem SchülerInnen-Flyer für den Projekthalbtag «Abheben» – Rausch- und Risikokompetenz

Einige Beispiele

In 10er-Gruppen wird eine Doppelreihe gebildet; die Arme sind ausgestreckt (nicht an den Händen halten!) und reissverschlussartig aneinander gereiht. Alle stehen nacheinander auf ein geeignetes Möbel, so dass die Füße in etwa auf Höhe der Arme sind und lassen sich auf die ausgestreckten Arme der Gruppe vor- oder rückwärts fallen (Kick). In 5er-Gruppen wird ein Kreis gebildet und eine Person steht in der Mitte und beginnt sich so schnell wie möglich um die eigene Achse zu drehen bis die Kontrolle wegfällt. Die Gruppe steht aufmerksam in der Runde und fängt die Person, wenn nötig auf (Speed). Alle liegen einzeln auf dem Rücken im Raum verteilt am Boden, entspannen sich und lassen sich auf Musik und diverse Impulse der Leitung ein, so dass eine meditative Stimmung entsteht (Trance).

Im 2. Block «benennen» arbeiteten alle in ihren Klassen weiter und es wurden Eindrücke und Stimmungen aus dem ersten Teil ausgetauscht. In Kleingruppen wurde danach auf einem Bogen Papier der Begriff «Grenzerfahrungen» (senkrecht) aufgeschrieben, mit der Aufgabenstellung dazu passende Begriffe aufzuschreiben, so dass sich jeweils ein Buchstabe überkreuzt (waagrecht). Im anschließenden Austausch ging es darum, die unterschiedlichen Schwerpunkte zu erkennen und zu benennen. Zum Schluss diskutierten die SchülerInnen über die Frage: was ist der Sinn, was sind Motive für die Lust auf rauschartige Erlebnisse, die in sämtlichen Kulturen in unterschiedlichsten Formen existieren, und was sind Formen in unserer Kultur dies zu leben.

Im 3. Block «integrieren» stand das Risflecting-Modell im Zentrum. Zu Beginn kamen einige Inputs der Leitung zu Begriffen wie dem Unterschied zwischen Risiko und Gefahr. In einem nächsten Schritt sollten in 3er- oder 4er-Gruppen zehn Kernelemente des Risflecting-Modells in die richtige Reihenfolge gebracht werden (siehe Arbeitsblatt; die darauf aufgeführten Etappen erhielten die SchülerInnen als eine Art Puzzle, jeweils als einzelne Blätter). Schliesslich tauschten sie anhand des Modells eigene Erfahrungen, Verhalten oder auch Beobachtungen aus. Dabei war wichtig, dass sie die Beispiele Schritt für Schritt durchdach-



ten und einschätzten. Welches sind die besonders heiklen (oder oft vernachlässigten, unterschätzten, schwierig umzusetzenden) Phasen?

Die Auswertung zeigte durchmischte Eindrücke. Im ersten Jahr wurde der erste Teil «erleben» ohne spezifische, zur Auswahl stehende Kerninhalte in zwei Halbgruppen à je ca. 90 SchülerInnen durchgeführt. Dabei wurde die Exposition der Einzelnen in den grossen Gruppen etwas unterschätzt. Zum Teil wurde auch Kritik an den Rahmenbedingungen laut. So war z. B. auffallend, dass diejenigen Klassen, welche am Projekthalbtag frei gehabt

hätten und keine Kompensation erhielten, sich deutlich kritischer äusserten.

Fun4Boys

Ein weiteres Beispiel, dass ich Ihnen nicht vorenthalten will, da es so anregend und ermunternd wirkt, ist das folgende Projekt, dessen Umsetzung in einem Workshop bei mir erarbeitet wurde.

In einer Weiterbildung begleitete ich die Jugendarbeit in St. Gallen bei der Planung eines Herbstlagers, das ein geschlechtsspezifisches Angebot unter dem Titel «Fun4Boys» enthalten soll-



te. Dabei ging es einerseits darum, die Grundlagen bezüglich der Vermittlung von Risikokompetenz kennen zu lernen und andererseits Elemente des Reflecting-Modell dabei einbringen und anwenden zu können.

Zu Beginn des Lagers sollen gemeinsame und strukturierte Erlebnisse ermöglicht und dann mit einzelnen Elementen des Modells vertieft und reflektiert werden.

Die Ideen der Jugendarbeiter beziehen sich v.a. auf den ersten Tag und soll-

ten teilweise mit der Phase des Kennenlernens kombiniert werden. Es handelt sich um eine erste Sammlung von Ideen, durchgeführt wird eine angepasste Auswahl davon.

- bei Dunkelheit in den Wald; evtl. phasenweise einzeln
- durch einen Waldabschnitt blind führen, in Gruppen führt eine Person vier «Blinde», im Wechsel.
- Nacht – Feuer (Problem: Naturschutzgebiet)
- Hände auf Ameisenhaufen legen

- abseilen
- gemeinsam trommeln (evtl. Rhythmus von der Leitung vorgegeben)
- warm – kalt: Feuer, Fluss, Brunnen, Schwitzhütte, etc.
- im Kreis auf dem Boden liegen (Köpfe innen); Sterne anschauen
- Kerzenweg oder mit Kerzen/ Fackeln unterwegs
- mit Masken erschrecken
- Nachtspiel (Bündel reißen...)

Leider konnte das Lager mangels Anmeldungen im ersten Anlauf noch nicht durchgeführt werden.

Auch in dieser Weiterbildung hat sich eines deutlich gezeigt: Die Vermittlung von Risikokompetenz mit der Haltung, die Sehnsucht Grenzen auszuloten und dabei auch mal zu überschreiten zu respektieren und ernst zu nehmen, kann von vielen Leuten an der Front gut übernommen und in ihre Arbeitshaltung integriert werden.

Ich bin überzeugt, dass auch dieser Ansatz und weitere Formen davon in Zukunft an Bedeutung gewinnen werden. ■

Die TZT®-Taskforce

Die TZT®-Taskforce besteht aus Leiterteams, deren Erfahrung und Knowhow v.a. in den Bereichen Gesundheitsförderung, Konfliktmanagement und Teamentwicklung direkt für Ihre Zielgruppe abgerufen werden können.

Das Angebot umfasst:

- Projekte zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention
- Krisenintervention und Gewaltprävention
- Weiterbildung, Projektstage, Moderation u.a.m.

Gewaltprävention und Krisenintervention

Gewaltprävention und Krisenintervention heissen für uns, in einem ersten Schritt die aggressive Energie wertefrei aufzunehmen und mit Hilfe von genau auf die Gruppe zugeschnittenen Spielanlagen eine Plattform anzubieten, um im geschützten Rahmen des Spiels neues Verhalten auszuprobieren. Verhalten wird so erlebbar und dadurch nachhaltig reflektierbar gemacht.

Infos/Kontakt: info@tzt-taskforce.ch www.tzt-taskforce.ch

TZT® ist beim Bundesamt für geistiges Eigentum eingetragene Marke von Heinrich Werthmüller, TZT®-Begründer, Meilen/Schweiz

Fussnoten

¹ Lewin, Louis, 2005: Phantastica. Über die berauschenden, betäubenden und erregenden Genussmittel. Verlag Voltmedia GmbH in Paderborn. Original aus dem Jahr 1924.

² Koller, Gerald, Hrsg. 2005: Highmat. Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko. Edition Roesner arteslitteratur in Maria Enzersdorf.

³ Werthmüller Heinrich, 1993: Menschlich Lernen TZT-Basisbuch. SITZT-Verlag in Meilen/Schweiz.