

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 40 (2014)

Heft: 4

Artikel: Risflecting in der Suchtprävention : Schwimmen lernt man im Wasser

Autor: Rohr, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800117>

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: 11.01.2026

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

risflecting in der Suchtprävention: Schwimmen lernt man im Wasser

Ohne die Bereitschaft zu gewissen Risiken ist Lernen und Entwicklung unmöglich. Eine Entwicklungsaufgabe von (nicht nur jungen) Menschen ist es, einen nicht gesundheitsschädlichen sondern bereichernden Umgang mit Risikosituationen und Rauscherlebnissen zu erlernen. Mit risflecting®¹ wird seit über zehn Jahren ein Ansatz zur Förderung der Rausch- und Risikobalance in die Praxis umgesetzt und weiter entwickelt. Nebst innovativen Projekten im Sportbereich und in der Jugendarbeit wird der Ansatz auch im Umgang mit Substanzen angewendet.

Urs Rohr

Bereichsleiter der Suchtpräventionsstelle Zürich und Vorstandsmitglied des Vereins «risflecting Pool – Internationales Netzwerk für Rausch- und Risikobalance», Röntgenstrasse 44, CH-8005 Zürich, Tel: +41 (0)44 412 83 46, urs.rohr@zuerich.ch, www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention; www.risflecting.eu

Schlagwörter:

Konsumkompetenz | Risikobalance | Jugendarbeit | Suchtprävention |

Von der Risikokompetenz zur Rausch- und Risikopädagogik

In den letzten Jahrzehnten hat sich in der Suchtarbeit die Erkenntnis durchgesetzt, dass es für die durch den Missbrauch von Substanzen entstehenden individuellen und gesellschaftlichen Schäden weniger bedeutsam ist, ob jemand konsumiert, sondern vielmehr wie (wie viel, wie oft, aus welcher Motivation, unter welchen Umständen). Es werden deshalb vermehrt Ansätze verfolgt, die nicht eine Konsumverhinderung priorisieren, sondern einen möglichst schadenarmen Konsum. Einer der ersten, die in diesem Zusammenhang den Begriff «Risikokompetenz» einführten, war Hermann Fahrenkrug.² Fahrenkrug benutzt diesen Ausdruck im Kontext der Harm Reduction: Wenn jemand ein potentiell schädliches Konsumverhalten ausübt, dann sollte er dabei unterstützt werden, die Schäden möglichst gering zu halten. Das in diesem Artikel referierte Modell risflecting hat mit Schadensminderung oder indizierter Prävention aber wenig zu tun. Ziel von risflecting ist nicht, durch süchtigen oder hochriskanten Konsum verursachte Schäden zu mindern, sondern im Sinne der universellen (oder früher «primären») Prävention Menschen zu befähigen, ihren Konsum oder andere risikoreiche Tätigkeiten so zu gestalten, dass sie sich und andere damit nicht gefährden. risflecting geht noch einen Schritt weiter, indem es davon ausgeht, dass Rauscherleben und Risikoerfahrungen unter geeigneten Umständen gesundheitsfördernd sein können.

risflecting: Rausch und Risiko als Chance

risflecting ist ein pädagogisches Handlungs- und Kommunikationsmodell, dessen Grundlagen 2001 in Österreich von Gerald Koller gelegt wurden.³ risflecting wird getragen von einem Netzwerk von gegen 100 Berufsleuten aus Gesundheitsförderung,

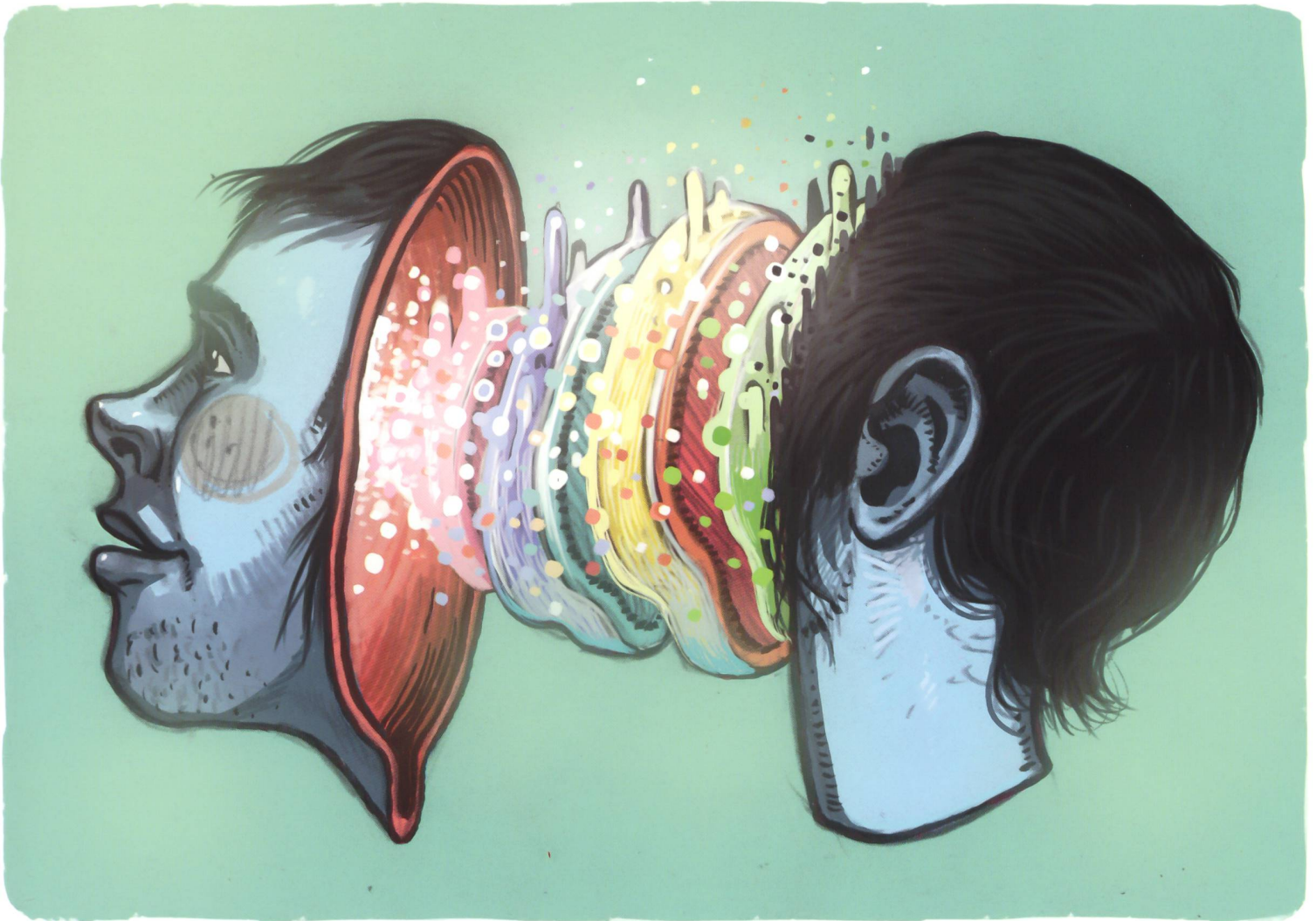
Prävention, Jugendarbeit und Pädagogik, die aus fünf Nationen stammen und Inhalte und Methoden ständig weiter entwickeln.⁴ Eine Grundannahme von risflecting ist, dass Risiko und Rausch unverzichtbare Bestandteile menschlichen Seins sind. Wobei Risiko nicht dasselbe ist wie Gefahr und Rausch nicht dasselbe wie Intoxikation: Risiko wird definiert als bedeutsames Ereignis mit ungewissem Ausgang, das zu einer Auseinandersetzung mit dem Ereignis und dessen möglichen Folgen auffordert; Rausch als eine prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung hinsichtlich Eindrücken, Emotionen, Grenzen und Konventionen. Ohne rauschhafte Erlebnisse wäre das Leben weniger lebenswert, seien diese durch starke Emotionen (Liebe, Euphorie etc.), durch bestimmte Tätigkeiten (Atmung, Meditation, Sport etc.) oder auch durch psychoaktive Substanzen hervorgerufen. Ohne die Bereitschaft zu gewissen Risiken (z.B. sich für eine Stelle bewerben, jemanden kennen lernen, etwas Neues ausprobieren) ist kein Lernen und keine Entwicklung möglich, weder individuell noch gesellschaftlich.

Eine Entwicklungsaufgabe (nicht nur) junger Menschen ist es also, mit dem urmenschlichen Bedürfnis nach rauschhaften Erlebnissen und der Notwendigkeit, im Leben Risiken einzugehen, einen nicht schädlichen sondern bereichernden Umgang zu finden.⁵ Ungleich anderen pädagogischen Ansätzen versucht risflecting nicht, Rauscherleben und Risikosituationen zu minimieren, sondern Fähigkeiten, Instrumente und Rituale zu vermitteln, um diese zu optimieren.

risflecting verfolgt also keine Strategie der Bewahrung, sondern ermöglicht Räume und Situationen der Bewahrung und ermutigt Menschen, Gruppen und Organisationen, individuelle und gesellschaftliche Verantwortung für ausseralltägliche Erfahrungen zu übernehmen und damit deren Potentiale gewinnbringend einzusetzen.

Das Vermögen, Rauscherleben und Risikosituationen bewusst und somit gefahrenreduzierend zu gestalten, ist komplex: Es basiert auf intellektuellen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten wie (Selbst-)Wahrnehmung, Kommunikationsfähigkeit, Konsumkompetenz etc. und hängt ab von strukturellen Rahmenbedingungen.

Zudem ist die Reaktion auf Rausch und Risiko sehr individuell: Für eine Person mit Höhenangst wäre Klettern eine (zu) grosse



Herausforderung, für eine andere der Kontrollverlust nach zwei Gläsern Wein. Es gilt also subjektiv und situativ zu beurteilen, ob die inneren und äusseren Bedingungen ausreichend sicher, stabil und angstfrei sind, um ein Wagnis einzugehen. Im Rahmen von risflecting wird deshalb nicht von Risikokompetenz gesprochen (dieser Begriff ist geprägt von seiner Verwendung in der Harm Reduction), sondern von Rausch- und Risikobalance, weil die dynamische Balance von Rausch und Nüchternheit, Askese und Ekstase, Verzicht und Konsum vom Subjekt immer wieder neu hergestellt werden muss.

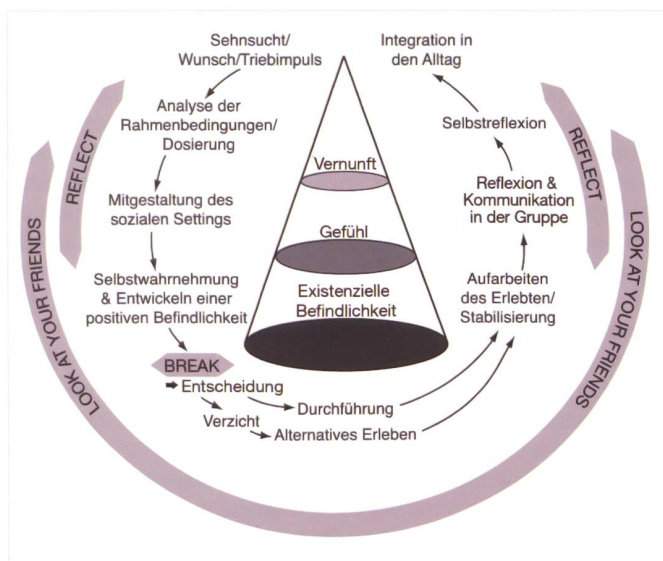


Abb. 1: Durch achtsame Vor- und Nachbereitung und die drei Kulturtechniken von risflecting werden Rausch- und Risikoerlebnisse schadenarm und bereichernd gestaltet.

Wie Rausch- oder Risikoerlebnisse vor- und nachbereitet werden können, ist in Abb. 1 ersichtlich. Zudem lassen sich in der Abbildung die drei zentralen Kulturtechniken von risflecting verorten: «Reflect», «Look at your friends» und «Take a break».

«Reflect» bezeichnet die Notwendigkeit, ein Wagnis vorzubereiten (also Intensität oder Dosis, Set und Setting zu gestalten), es aber auch auf individueller und sozialer Ebene nachzubereiten, um nachhaltiges Lernen und Nutzen für den Alltag zu ermöglichen. Oft wird der Nachbereitung von Risikoerlebnissen kaum Zeit eingeräumt und damit ein wichtiges Potential verpasst.

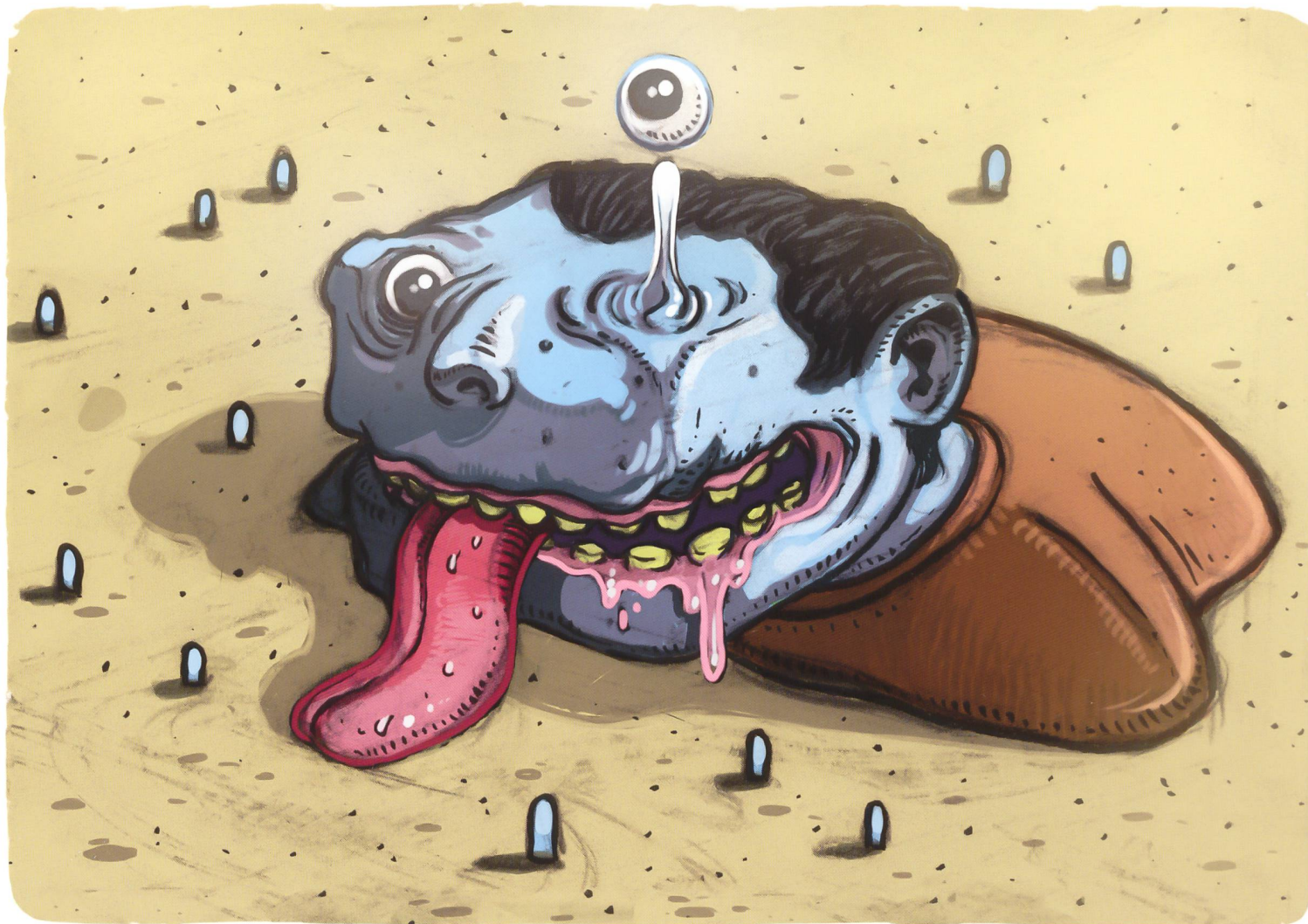
«Look at your friends» meint die Herstellung von Beziehung und Vertrauen durch einen offenen Dialog, gegenseitigen Respekt und Fürsorge. Gerade bei Risiko- oder Grenzerfahrungen ist das Individuum angewiesen auf Gemeinschaft als unterstützendes soziales Netz.

Mit «Take a break» ist ein sehr persönlicher Moment des Innehaltens angesprochen, des Wahrnehmens von sozialen und Umweltbedingungen, der eigenen Verfassung und inneren Bereitschaft, woraus schliesslich der Entscheid für oder gegen ein Risikoerlebnis resultiert. Dieser Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozess ist eher emotionaler als intellektueller Natur und kann je nach Erfahrung einige Sekunden oder mehrere Minuten benötigen.

Diese drei Kulturtechniken werden mit Übungen und Erlebnissen eingeführt, erprobt und ritualisiert mit dem Ziel, sie zu selbstverständlichen Begleitern von Rausch- und Risikoerlebnissen zu machen und diese damit bewusster und weniger impulsiv zu gestalten.

risflecting in der suchtpreventiven Praxis

Schon immer befasste sich risflecting nicht «bloss» mit Rausch und Risiko beim Konsum von psychoaktiven Substanzen, sondern auch bei anderen potentiell gefährlichen Verhaltenswei-



sen. In vielen Sportarten bspw. sind rauschhafte und riskante Erlebnisse an der Tagesordnung. Das grösste der von risflecting inspirierten Projekte, ist «risk ,n' fun»⁶ des Österreichischen Alpenvereins (ÖAV). Hier werden seit zehn Jahren junge Freeriderinnen (Ski und Snowboard) und Kletterer geschult, mit den Risiken und dem Rausch des Hochgebirges umzugehen und dies an ihre Peers zu vermitteln. Andere Rausch- und RisikopädagogInnen bieten Parkour⁷ und Motorrad-Kurse an oder integrieren risflecting in ihre Arbeit als Jugendarbeiterin⁸ oder Sexualpädagoge. In diesem Artikel soll es aber um Suchtprävention im engeren Sinne gehen, auch wenn Rausch- und Risikobalance im substanzfreien Bereich durchaus ebenso suchtpreventiv wirken dürfte.⁹

Die meisten Aktivitäten, die direkt auf den Rauschmittelkonsum zielen, tun dies im Bereich der Alkoholprävention. Um die Bandbreite der möglichen Umsetzungen aufzuzeigen, seien hier drei beispielhafte Projekte kurz geschildert:¹⁰

Beim Peer-Education-Projekt «b.rauschend»¹¹ (2004-06) von Akzente Salzburg wurden in zwei ländlichen Regionen mit aktivem Vereinsleben, aber zum Teil unreflektiertem Umgang mit Alkohol, Jugendliche in Workshops dazu qualifiziert, in ihren Vereinen und Jugendzentren einen Wandel in der Festkultur anzuregen. Bei den regelmässig stattfindenden Festen und Partys soll der Alkoholkonsum weiterhin seinen Platz finden, seine unerfreulichen Auswirkungen sollen aber nicht den Anlass und seine BesucherInnen gefährden.

In den Jahren 2006-08 wurde in 6 Städten mit «Alternative Happy Hours» (AHA) ein Projekt zur Kultivierung des Alkoholausschanks und -konsums in der Jugendgastronomie initiiert.¹² Dabei wurde in Kooperation mit 18 Gastrobetrieben und im Dialog mit deren jugendlichen Gästen nach Alternativen zur «traditionellen» Happy Hour gesucht: Also nicht zusätzlichen Alkohol fürs gleiche

Geld zur Attraktivitätssteigerung des Lokals, sondern vielmehr zusätzlicher Spass, mehr Genuss, mehr Geselligkeit. Bei den ca. 120 AHA-Aktionen (Degustationen, Gratis-Snacks, Dartturniere, Alkohol-Ausstellung etc.) wurden für die Jugendlichen ausseralltägliche Erlebnisse und für die Gastronomen ansprechende Umsätze generiert.

Seit 2012 sind Suchtpräventionsstelle und Streetwork Zürich mit ALKcheck an ausgewählten Events präsent, an denen Jugendliche Alkohol konsumieren.¹³ Dabei wird mit einem Quiz der Dialog zum Thema Alkohol gesucht. Ziel dieser Gespräche ist nicht in erster Linie eine Konsumreduktion, sondern die Suche nach dem «Kipp-Punkt»: Was ist die «optimale» Menge Alkohol, mit der du die Party geniessen kannst, ohne dir unerwünschte Wirkungen einzuhandeln? Was bedeutet es, wenn sich deine «optimale Menge» in letzter Zeit verändert hat? Wie gut kannst du deinen aktuellen Konsum einschätzen? Die letzte Frage kann mit einem Atemalkoholtestgerät überprüft werden. ALKcheck wurde kürzlich durch eine Blind-Bierdegustation (drei Biere mit Alkohol, eines ohne) ergänzt, mit der zusätzlich das Thema «Qualität oder Quantität?» angeregt wird.

Chancen und Grenzen von risflecting

Die oben erwähnten und viele weitere Praxisbeispiele zeigen das Potential auf, die Grundhaltung, die Modelle und den ständig wachsenden Methodenschatz¹⁴ von risflecting für suchtpreventive Angebote nutzbar zu machen. Insbesondere im Freizeitbereich, wo es oft schwierig ist, Jugendliche zu einer Reflexion ihres Konsumverhaltens zu motivieren, bietet die bedürfnisorientierte und dialogische Herangehensweise von risflecting vielfältige Chancen für die Suchtprävention.

Allerdings stellt risflecting hohe Anforderungen an die Vorausset-

zungen, unter denen es gelingen kann. Eine verantwortungsvolle rausch- und risikopädagogische Begleitung basiert auf Beziehung, Achtsamkeit und Zieloffenheit – und braucht somit auch seine Zeit. Oft können gerade an Orten, wo Jugendliche mit Rausch und Risiko experimentieren, solche Bedingungen nicht vorausgesetzt werden, sondern müssen erst geschaffen werden. Zudem eignet sich risflecting nicht für alle Personen: Wer Rausch und Risiko als Kompensation oder Flucht aus unerträglichen Lebensbedingungen sucht, benötigt therapeutische Hilfe und Massnahmen der Schadensminderung.

Einige Projekte aus dem Umfeld von risflecting wurden erfolgreich ausgewertet.¹⁵ risflecting als solches lässt sich aber nur schwer evaluieren, da es sich nicht um ein standardisiertes Programm handelt, sondern um einen konzeptionell übergeordneten Ansatz, der Wert darauf legt, konkrete Aktivitäten immer in engem Dialog mit Partnern zu planen und durchzuführen. Die durchgeführten Projekte sind sehr heterogen und deren Qualität hängt ab von der Professionalität, Erfahrung und Empathie der beteiligten Fachpersonen und deren Vermögen, am Handlungsort tragfähige Kooperationen und ein stimmiges Setting aufzubauen. Dies erschwert die Argumentation für risflecting in Zeiten, wo vermehrt «Evidenzbasierung» verlangt wird.

Die oben angeführten Praxisbeispiele zum jugendlichen Alkoholkonsum weisen auf eine andere Limitierung des risflecting-Ansatzes hin, haben sie doch alle den Umgang mit einer legalen Substanz im Fokus. Zwar ist es durchaus wünschbar, auch zu Cannabis, MDMA oder Psilocybin auf dem Hintergrund von risflecting zu arbeiten,¹⁶ aber der gesellschaftliche und legale Status dieser Substanzen setzt dem enge Grenzen: Über Safer Use von illegalen Drogen kann zwar informiert und gesprochen werden. Eine «erlebnisorientierte» Arbeit mit Konsumierenden ist aber weitgehend ausgeschlossen. «Moralische» Bedenken können auch die Arbeit zu Alkohol einschränken: Ein Projekt eines Jugendarbeiters, der mit seinen (regelmässig Alkohol konsumierenden) Jugendlichen ein Wochenende mit eingebettetem, vor- und nachbereitetem Alkoholkonsum veranstalten wollte, scheiterte an Vorbehalten von Eltern und Vorgesetzten. Die an das deutsche Präventionsprogramm «Lieber schlau als blau»¹⁷ angelehnte Idee zu einem Trinkexperiment mit 15-jährigen Jugendlichen (unter Einbezug deren Eltern) wurde in Zürich schon in der Planungsphase eingestellt. Es wurde als zu «heisses Eisen» betrachtet, mit einer Altersgruppe reflektiert Alkohol zu konsumieren, von der laut HBSC-Studie über 25% angeben, schon mindestens zweimal betrunken gewesen zu sein. risflecting sieht sich immer wieder mit Hindernissen konfrontiert, die nicht aus der objektiven Gefährlichkeit eines Risikoverhaltens oder Rauscherlebnisses resultieren, sondern aus deren gesellschaftlicher Tabuisierung.

Es ist zu begrüßen, dass Ansätze zur Förderung von Rausch-, Risiko- oder Konsumkompetenz in den letzten Jahren in der Suchtprävention vermehrt Resonanz finden. Um aber die Schäden, die aus einem verfehlten Umgang mit Rausch und Risiko resultieren, nachhaltig zu reduzieren und das Potential, das in geglückten Risikohandlungen und Rauscherlebnissen steckt, zu fördern, braucht es mehr als nur pädagogische Bemühungen. Dazu wäre auch ein

gesellschaftlicher Wandel gefordert, zu dem risflecting einen Beitrag leisten will: weg von «immer mehr», «immer schneller» und zunehmender Individualisierung, hin zu Entschleunigung, Achtsamkeit und Beziehung, zu einem Leben mit mehr Balance. ●

Literatur

- Einwanger, J. (Hrsg.) (2007): Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. München: Reinhardt.
- Engel, U./Hurrelmann, K. (1994): Was Jugendliche wagen. Eine Längsschnittstudie über Drogenkonsum, Stressreaktionen und Delinquenz im Jugendalter. Weinheim/München: Juventa.
- Fahrenkrug, H. (1998): Risikokompetenz – Eine neue Leitlinie für den Umgang mit «Riskanten Räuschen»? SuchtMagazin 24(3): 23-27.
- Koller, G. et al. (2000): risflecting – Grundlagen, Statements und Modelle zur Rausch- und Risikopädagogik. Als PDF's auf www.risflecting.eu
- Koller, G. (2006): Das Feuer hüten. Risflection (sic) – Ein Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikopädagogik im Cannabiskonsum. S. 36-48 in: B. Kolte et al. (Hrsg.), Was tun, wenn Cannabis zum Problem wird? Frankfurt: Fachhochschulverlag.
- Koller, G./Guzei, M. (2012): Spring ...und lande – Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Seewalchen: Edition LIFeart.
- Lindenmeyer, J./Rost, S. (2008): Lieber schlau als blau – für Jugendliche. Ein Präventionsprogramm für die Schule. Weinheim: Beltz & Gelberg.
- Preisig, S. (2012): Rausch- und Risikokompetenz in der Jugendarbeit. SuchtMagazin 38(5): 42-45.
- Raithel, J. (2011): Die Bedeutung von Risikoverhalten im jugendlichen Entwicklungsprozess. *proJugend* 4: 4-7.

Endnoten

- 1 risflecting ist eine geschützte, in Österreich eingetragene Marke. In der Folge wird auf die Verwendung des «®» verzichtet.
- 2 Vgl. Fahrenkrug 1998.
- 3 Vgl. Koller 2000; Koller/Guzei 2012.
- 4 Die Mitglieder des risflecting-Pools haben den Lehrgang zum «Rausch- und Risikopädagogischen Begleiter» absolviert und sind damit berechtigt, im eigenen Arbeitsumfeld risflecting-Angebote zu entwickeln und umzusetzen.
- 5 Zur positiven Funktionalität jugendlichen Risikoverhaltens siehe Engel/Hurrelmann 1994: 10; Raithel 2011.
- 6 Vgl. www.risk-fun.com; Die Grundhaltung spiegelt sich bereits im Namen: nicht «risk or fun» sondern «risk and fun».
- 7 Unter Parkour versteht man die Kunst der effizienten Fortbewegung, bei der sog. Traceure auf akrobatische Art neue Wege durch den urbanen Raum finden.
- 8 Vgl. Preisig 2012.
- 9 Aufgrund dieser Überlegung veranstaltet die Suchtpräventionsstelle Zürich seit 2009 «Risiko-Wochenenden» für Familien, bei denen der Umgang mit Risiken erlebt und reflektiert werden kann, bevor Suchtmittel zum Thema werden.
- 10 Detailliertere und weitere Projektbeschreibungen auf www.risflecting.eu.
- 11 Die Projektbeschreibung von «b.rauschend» ist online erhältlich: www.tinyurl.com/koceja, Zugriff 9.7.2014.
- 12 Vgl. www.alternativehappyhours.com
- 13 Seit 2013 werden nach gleichem Konzept auch von Contact Bern ALKchecks durchgeführt.
- 14 Eine reichhaltige Sammlung von Methoden findet sich in Einwanger 2007.
- 15 Dies gilt v.a. für Grossprojekte wie «risk, n' fun», «AHA» oder «b.rauschend», wo bereits bei der Planung Ressourcen für eine Evaluation bereitgestellt wurden.
- 16 Vgl. Koller 2006.
- 17 Siehe Lindenmeyer/Rost 2008. Im Land Brandenburg haben bereits weit über 1000 Jugendliche an einem «Trinkexperiment» teilgenommen und die 2013 abgeschlossene Evaluation zeigt ermutigende Resultate. Vgl. www.salus-kliniken.de/lindow-lsab