

„Wer niemals vom Weg
abkommt, bleibt auf der Strecke!“

„risflecting“ – Entwicklungsweg zur
Rausch- und **Risikokompetenz** durch
Reflektion

Was bedeutet Rausch? Und welche Formen des Rausches kenne ich überhaupt?

- Substanzrausch, illegale Drogen, Alkohol
- Höhenrausch
- Geschwindigkeitsrausch
- Liebesrausch
- Tanz/ Trance/ Trommeln
- Blutrausch
- Berauschende Zeit
- Flow
- ...

RAUSCH: Erlebnis, in dem sich Zeit dehnt und Grenzen verschwimmen

- Prozesshafte Veränderung der sinnlichen und sozialen Wahrnehmung - Einzelner, aber auch Gruppen, bezogen auf Emotionen, Grenzen und Konventionen.
- Dabei ist es egal, ob sie durch die Einnahme von Substanzen oder durch Verhaltensweisen hervorgerufen wird.

Was bedeutet Risiko für mich?

- Gefahr
- Wagnis
- Herausforderung
- Hemmschwelle

RISIKO: bedeutsames Ereignis mit ungewissem Ausgang

- Verbindung von Ungewissem und für die Person bzw. Gruppe wichtiges oder bedeutsames Erleben, das mit dem Durchleben dieses besonderen Ereignisses verbunden wird.
- Und somit die Person, als auch die Gruppe zur Auseinandersetzung mit sich und den Folgen des Erlebten bewegt.



Risflecting will...

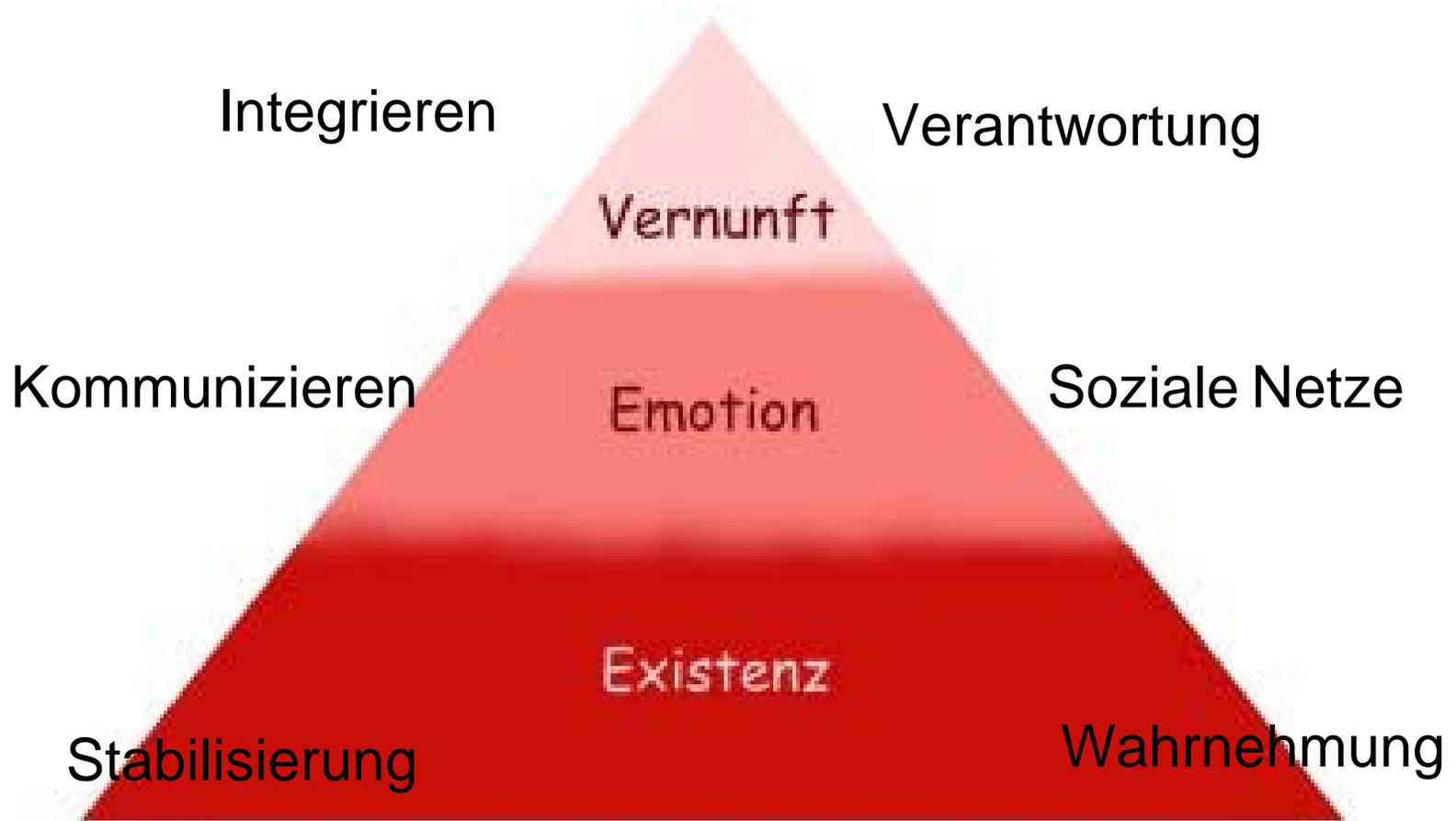
- Rausch- und Risikoerfahrungen enttabuisieren.
- Rausch- und Risikoerfahrungen fördern.
- Rausch- und Risikoerfahrungen integrieren.
- Rausch- und Risikoerfahrungen reflektieren.



Basis von Risflecting

- EMPOWERMENT; Selbstkompetenz ist der Prozess.
- FLOW; wir sind im Fluss und unseren Anforderungen gewachsen.
- die Psychoanalyse, Gehirnforschung und sozialetnologische Studien.

Grundlage von Risflecting



Grundannahme von Risflecting

Sehnsucht, Wunsch

Integration in den Alltag

**Analyse der
Rahmenbedingungen**

Selbstreflexion

**Gestaltung des sozialen
Settings**

**Reflexion in der Gruppe/
Kommunikation**

**Selbstwahrnehmung,
persönliche
Befindlichkeit**

**Aufarbeitung des
Erlebten, Stabilisierung**

**BREAK,
Entscheidung,**

Verzicht

**Durchführung oder
Alternatives Erleben**

Vernunft

Emotion

Existenz

Risflecting fördert das Individuum durch...

- Stärkung persönlicher Kompetenzen.
- Offene und ehrliche Kommunikationsformen über Erfahrungen und Erlebnisse.
- Kultivierung des Diskurses über Rausch und Risiko.

Rausch und Risikokompetenz entsteht...

Rausch und Risikokompetenz ist die Spitze des Eisbergs und baut auf grundsätzlichen life- skills auf.

Vernunft

Konsumkompetenz, Altersentsprechend, Substanzen, Rhythmus, Eigenreflexion.

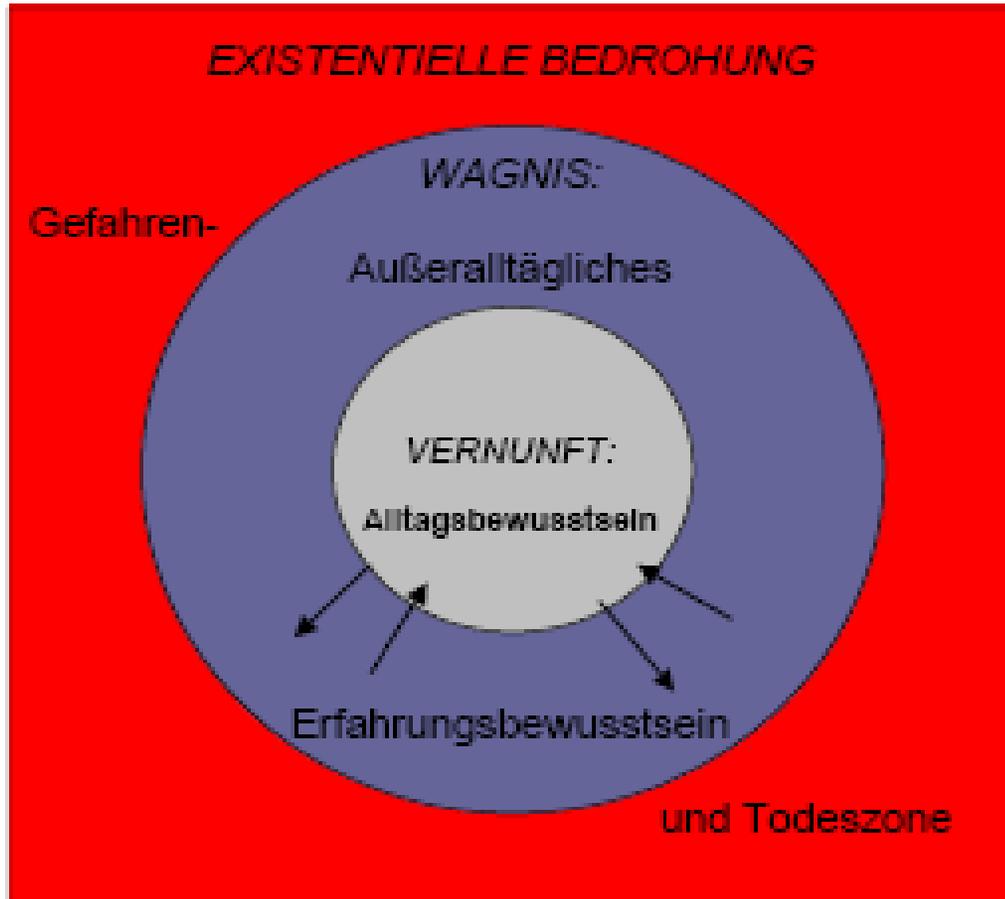
Emotion

Kommunikation, Reflexion, Soziales Setting, Phantasie und Vielfalt.

Existenz

Selbstwahrnehmung, Körper, Sinnlichkeit, Rituale, Abstinenz.

Erfahrungsbereiche menschlichen Erlebens



- 1) Abstinenztyp
- 2) Risikominimierer
- 3) Unbewusste Risikotypen
- 4) Bewusste Risikotypen (flow)
- 5) Risikogrenzerfahrung (kick)
- 6) Missbraucher

Ansatzpunkte von Risflecting

- Individuelle Begleitung
- Peer group education
- Festkultur
- Projekte
- Strukturaufbau
- Öffentlichkeitsarbeit



Risflecting Grundsätze

- Lass dich ein, nachdem du die Situation geprüft hast.
- Tu‘ nichts, um andere zu beeindrucken – sammle lieber deine eigenen Eindrücke.
- Gestalte deine Welt und deine Freundschaften: Nur wer selber spielt, wird nicht zum Spielball anderer.
- Geh‘ hinaus ins Abenteuer – aber nicht, wenn du schlecht drauf bist.
- Denke über deine Erlebnisse nach und rede mit denen, die ähnliche Erlebnisse hatten: So wird aus Diesen Power für den Alltag.
- Versuche den Rhythmus zwischen Genuss und Verzicht: Dauernder Genuss wird oft langweilig.
- Sei dir bewusst, dass jede Erfahrung ein Schritt auf deinem Lebensweg ist: Nichts ist für immer gültig, aber alles hat Bedeutung.

Ein paar Eindrücke...



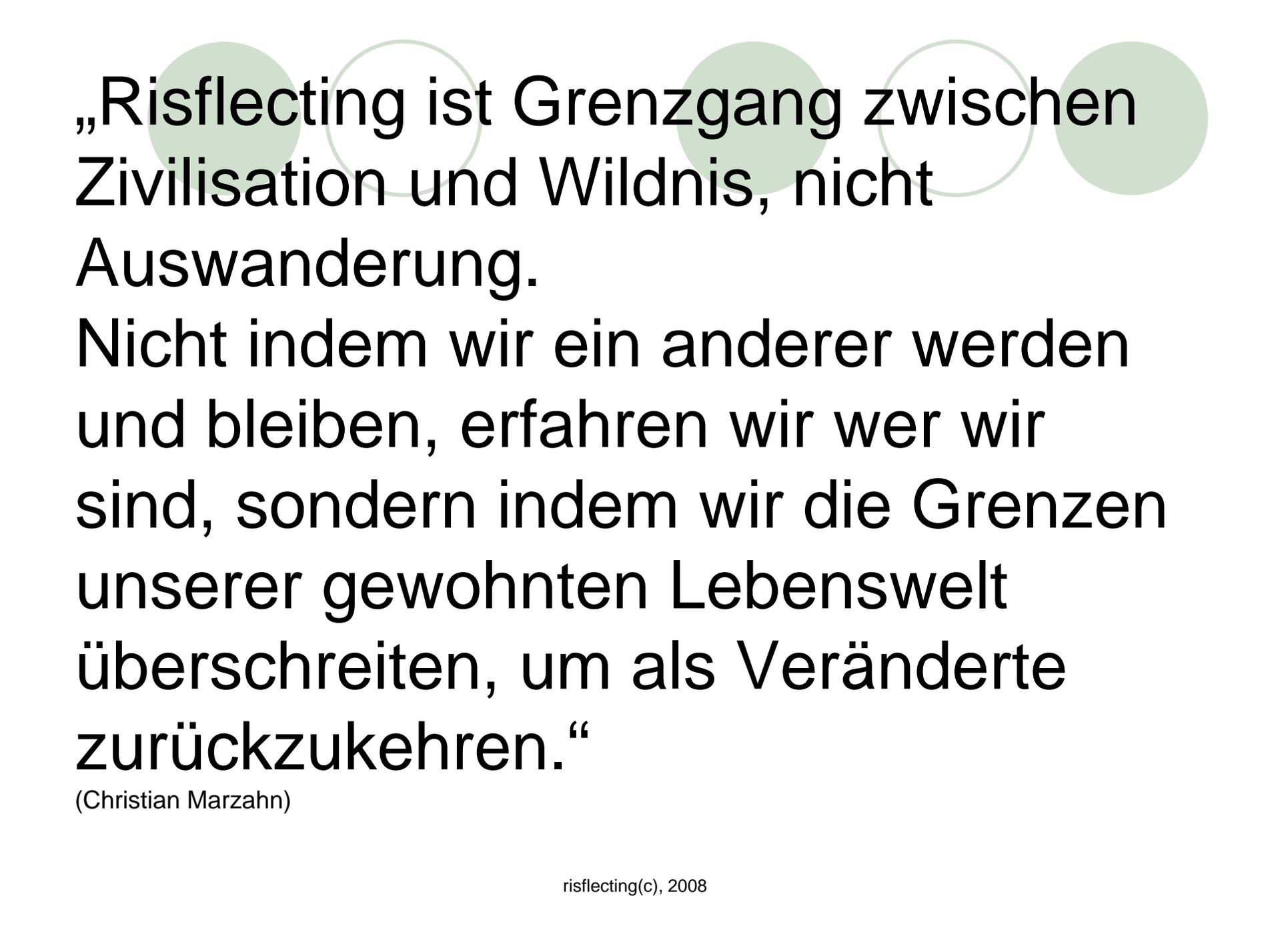
risflecting(c), 2008







risflecting(c), 2008



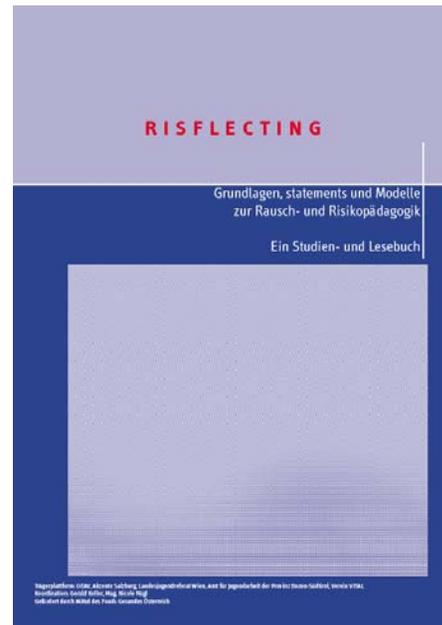
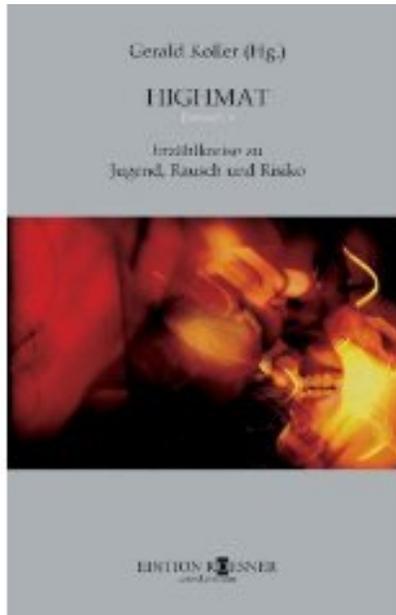
„Risflecting ist Grenzgang zwischen
Zivilisation und Wildnis, nicht
Auswanderung.

Nicht indem wir ein anderer werden
und bleiben, erfahren wir wer wir
sind, sondern indem wir die Grenzen
unserer gewohnten Lebenswelt
überschreiten, um als Veränderte
zurückzukehren.“

(Christian Marzahn)

Wem´s noch nicht reicht

- www.risflecting.at
- www.stadt-zuerich.ch/risikotest



risflecting(c), 2008



**Vielen Dank für die
berauschende Zeit!**

Tim Weinberger, Risikopädagogischer Begleiter

Fachstelle für Suchtvorbeugung
der Drogenberatung e.V. Bielefeld
Ehlentruper Weg 47
33604 Bielefeld
Fon 0521.96780-60
weinberger@drops-bielefeld.de