

6.1. MICHAEL GUZEI: DIE LIFE CHECK-METHODE: RISIKOTYPEN

*„Bedenke,
dass du deine innere Freiheit bewahrst,
ob du nun selbst deine Meinung änderst,
oder dem nachgibst, der sie berichtigt.
Denn auch dann vollzieht sich deine Tätigkeit
nach deinem Willen und Urteil,
ja sogar nach deiner Absicht.“*
Marcus Aurelius, Römischer Kaiser, Philosoph, 2. Jahrhundert n. Chr.

„Das größte Risiko unserer Zeit liegt in der Angst vor dem Risiko“
Helmut Schoek, (*1922) österreichischer Soziologe

Es ist für die Methodenentwicklung in der Risikopädagogik von größter Bedeutung, sich mit den Gemeinsamkeiten auseinander zu setzen, auf denen Risikoverhalten in den verschiedensten Lebenssituationen beruht.

Dazu ist es notwendig, sich mit den psychophysischen Grundlagen zu beschäftigen, auf denen Risikoverhalten basiert.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, möchte ich in meinem Beitrag drei Aspekte näher betrachten und miteinander in Verbindung bringen:

1. Emotion und Risiko
2. Umgang mit dem körpereigenen psychoaktiven System
3. Risikostrategien und ihre Beziehung zum sozialen Umfeld

Emotion und Risiko

Emotionen sind die Grundlage jedes Risiko/verhaltens. Sie bauen sich aus körperlichen Reaktionen unseres psychoaktiven körpereigenen Systems und der psychischen Eigenwahrnehmung auf. Dabei kann unterschieden werden:

✕ Gefühl:

Die Eigenwahrnehmung von psychischer und körperlicher Gestimmtheit – die expressive Komponente in der Aktivierung von Mimik, Gestik und Körperhaltung

✕ Affekt:

Eine Aktivierung des unwillkürlichen (nicht kontrollierbaren) Nervensystems und Ausschüttung verschiedener Hormone mit spürbaren Zeichen wie Herzklopfen, Erröten, Muskelanspannung etc.

Der Überbegriff dazu ist die:

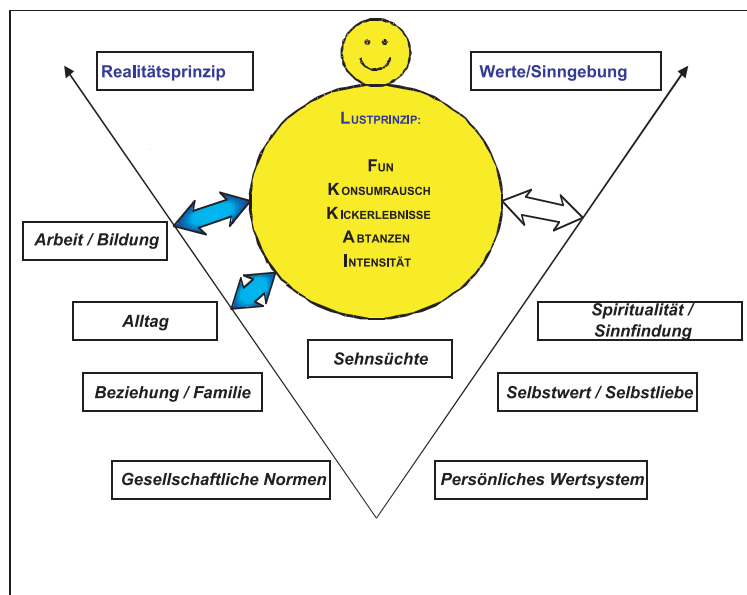
✕ Emotion: das Gesamtgeschehen von körperlicher Reaktion und Eigenwahrnehmung

Es wird dadurch offenkundig, das Risikoverhalten mit kognitiven Mitteln nicht wirklich erreicht werden kann, denn in einer emotionalisierten Situation gelten andere „Regeln“. Es ist also wichtig, möglichst genau auf diese Situationen vorzubereiten, in sie hineinzufühlen, sie vor- und nachzuerleben: in einem geschützten oder ritualisierten Rahmen sich ein inneres Bild davon zu machen.

Welche Ziele kann Risikopädagogik auf diesem Gebiet also verfolgen?

1. Bewusstmachung und Stärkung der emotionalen Eigenwahrnehmung.
2. Förderung von Kommunikationsprozessen in Gruppensituationen, in denen die emotionale Komponente bewusst eingebracht wird.

Vor allem der Freizeitbereich von Jugendlichen ist ein hoch emotionalisiertes Erlebnissfeld, in dem viele Möglichkeiten vorhanden sind, in riskante Emotionsschleifen zu gelangen. Es gibt ja mittlerweile eine mächtige Ersatzmittelindustrie für emotionale Bedürfnisse, die in den Themenbereichen:
Körper/Mode, Jugendkultur/Musik, Fun-/Risiko-/Trendsportarten, Substanzen/legale/illegale ein reichhaltiges Angebot bereithält.



Diese Grafik zeigt die Vereinnahmung des Lustprinzips durch eine Ersatzmittelindustrie, die zu einem inneren Mangel an Wert/Sinngebung führt und zu einer wechselseitigen Abhängigkeitsbeziehung zum materiell orientierten Realitätsprinzip führt. „Ich arbeite (lebe), um Spaß/Kick haben zu können“

Das von der Risikopädagogik angestrebte Ziel einer „emotionalen Kompetenz“ wird sich also mit einer Vielzahl von Themen auseinandersetzen müssen (diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

- ✗ Selbst - Bewusstsein
- ✗ Emotionale Selbstwahrnehmung
- ✗ Kommunikation
- ✗ Soziale Interaktion - Verhalten in Gruppen
- ✗ Konfliktlösungsstrategien
- ✗ Risikostrategien

Ein pädagogischer Modellablauf für einen reflektierenden Umgang mit Emotion in Verbindung mit Risikoverhalten könnte sich folgendermaßen gestalten:

- ✗ Emotion tritt auf durch Auslöser (z.B.: Angst, Wut, Traurigkeit, Gruppendruck, aber auch positiv, Empathie, Freude, Liebe...)
- ✗ emotionales Wahrnehmen (seelisch-körperlich)
- ✗ Innehalten, (Break) (Distanzierung aus der Emotion - Hubschrauberperspektive)
- ✗ Entscheiden und angemessenes Handeln (gelenkte Emotion)
- ✗ Erleben
- ✗ Reflexion

Zugang und Umgang mit dem körpereigenen, psychoaktiven System:

Einige Grundlagen:

Seit den 70er Jahren ist bekannt, dass die Wirkung von exogenen Substanzen mit psychoaktiver Wirkung (also psychoaktive Medikamente und Drogen) nur deshalb funktioniert, weil der menschliche Körper entsprechende

chemische Substanzen selbst herstellt und damit große Teile unserer Befindlichkeit reguliert. Wach-Schlafrythmen, Emotionen, Schmerzreaktionen des Körpers werden durch körpereigene Substanzausschüttungen (meist von Hormondrüsen gesteuert) je nach gewolltem Effekt unterstützt oder unterdrückt. Bislang sind über 600 solcher körpereigenen „Mittel“ identifiziert worden. Unser Körper beherrscht die Fähigkeit, diese Mittel chemisch jederzeit neutralisieren zu können und sie sozusagen auf Abruf bereit zu halten. Exogene Substanzen können auf unser psychisches System nur wirken, wenn sie sich biochemisch entsprechend zu einem intern vorhandenen Mittel verhalten (Schlüssel-Schloss-Prinzip).

Wenn Substanzen regelmäßig und mit steigender Dosis eingenommen werden, oder wenn Verhaltensweisen missbraucht werden, um ständig die körpereigenen Substanzen auszuschütten (Marathonlaufen, Risikosportarten...) wird die körpereigene Regulation gestört. Das kann bis zum völligen Ausfall der Produktion führen. Das körpereigene Rauschsystem ist aber wiederum für die seelisch/emotionale Befindlichkeit sehr wichtig – das erklärt, wie wichtig das aktive Beeinflussen dieses „Befindlichkeitssystems“ für pubertierende Jugendliche ist, deren Hormonhaushalt dramatischen Veränderungen unterworfen ist und die oft unbewusst versuchen, durch das Einnehmen von Substanzen oder risikoreiche Verhaltensweisen ihr System wieder zu stabilisieren. Die inhaltliche Klammer bezieht sich auf alle Methoden, mit denen das körpereigene psychoaktive System mobilisiert und aktiviert werden kann.

- ✗ Körperwahrnehmung
- ✗ Atem- und Entspannungsübungen
- ✗ Fantasiereisen
- ✗ Kreative Gruppenübungen (Musik, Malen...)
- ✗ Meditationen
- ✗ Erlebnispädagogische Übungen
- ✗ Bewegung, Sport
- ✗

Risikokompetenz:

Ein wesentlicher Zugang zur Wahrnehmung der eigenen Risikokompetenz ist die Zuordnung zu einer der folgenden Strategien:

- ✗ Risikovermeidung, Verdrängung (Risikoabstinenzhaltung)
- ✗ Vernunftzugang, Kontrolle, Sicherheit (Risikominimierung)
- ✗ Risikokonsumhaltung (Risiko eingehen ohne Reflexion und bewussten Lustgewinn)
- ✗ Risikosuche als bewusste Bestätigung der Lebenskompetenz (Flow)
- ✗ Risiko als Möglichkeit, Intensität zu erleben (Kick)
- ✗ Risikomisbrauch zur Selbstzerstörung

Die Lebensumstände (das soziale Umfeld aber auch die gesellschaftlichen Normen), die innere persönliche Entwicklung (die eigenverantwortliche Kompetenz), das Bewusstsein (die Reflexionsfähigkeit und die Übertragung auf das Handeln) sind entscheidend dafür, wie mit dem jeweiligen Risiko umgegangen wird.

Ein Beispiel: Wenn wir in ein Auto einsteigen, gehen wir ein sehr hohes Risiko ein. Die Chance durch einen Unfall verletzt oder getötet zu werden, ist um ein vielfaches höher als etwa mit einem Flugzeug zu fliegen oder mit der Bahn zu fahren.

Es gibt verschiedene Strategien, dieses Risiko zu bewältigen:

- ✗ Gar nicht Auto zu fahren (Abstinenz, Vermeidung).
- ✗ Sehr vorsichtig Auto zu fahren und sich des Risikos immer bewusst zu sein (Kontrolle, Vernunft).
- ✗ Das Risiko nicht zu beachten und so zu fahren, wie man sich es gerade zutraut, das heißt stimmungsabhängig zu fahren (Konsum, Alltagsbewusstsein).
- ✗ Gut Auto zu fahren, das heißt konzentriert und flüssig zu fahren und daraus eine gewisse Befriedigung zu schöpfen (Flow).

- ✗ Riskant Auto zu fahren und das Risiko der Geschwindigkeit zu suchen (Kick).
- ✗ Das Autofahren als Kompensation für ein seelisches Ungleichgewicht zu missbrauchen und dadurch sich selbst und andere in Gefahr zu bringen (Selbsterstörung).

Der zweite Punkt ist der von der Gesellschaft propagierte (ÖAMTC, Verkehrsbestimmungen...)

Der vierte und fünfte Punkt wird von der Werbung und in den Medien (Autoverfolgungsjagd....) protegiert.

Der fünfte und leider auch der sechste Punkt sind oftmals von männlichen Jugendlichen bis 25 verfolgte Strategien.

Der zweite und dritte und manchmal auch der vierte Punkt trifft verhältnismäßig oft auf Frauen zu.

Es gibt also sehr verschiedene Ansätze, eben auch geschlechtsspezifisch unterschiedliche, mit dem objektiv vorhandenen Risiko umzugehen. Das ist aber nicht nur beim Autofahren so, sondern findet sich in vielen Lebensbereichen wieder. Die Statistik gibt Aufschluss darüber, welches objektive Risiko man eingeht, wenn man Fußball spielt oder Ski fährt oder auf eine Leiter steigt.

Wichtiger ist aber die subjektive Strategie – und die emotionale Befindlichkeit, in der diese Tätigkeiten angegangen werden. Natürlich ist dieses Risikoverhalten auch auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen übertragbar. Wichtig ist auch hier, im Blick zu behalten, dass es nicht nur das Mittel ist, von dem das Risiko ausgeht, sondern die innere Haltung, die seelische Verfassung, das soziale Umfeld und die prinzipielle Herangehensweise an Risiko.

Im Folgenden vertiefe ich diese sechs grundlegenden Strategien zum Umgang mit Risikosituationen und beziehe diese auf bestimmte Risikobereiche, die relativ verbreitet sind und daher viele betreffen:

- ✗ Essen/Figur
- ✗ Alkohol
- ✗ Snowboarden

Die Statements dienen dazu, sich selbst einzuschätzen und sich ein Bild zu machen, auf welchem Gebiet man welche Strategie verfolgt. Es ist nämlich durchaus möglich, dass eine Person auf einem Gebiet eher eine vorsichtige und sehr bewusste Strategie verfolgt, auf einem anderen Sektor aber sehr risikobereit ist.

Alkohol – Risikostrategien:

Zustand 1:

„Ich möchte nüchtern sein und mein Bewusstsein nicht von Alkohol beeinflussen lassen.“

Zustand 2:

„Man muss schon sehr vorsichtig sein mit Alkohol, es kann ja soviel passieren. Ich würde mich z.B.: nie in ein Auto setzen und fahren wenn ich alkoholisiert bin. Ich verstehe solche Menschen auch nicht, die das tun. Das ist der Gesellschaft gegenüber gewissenlos!“

Zustand 3:

„Ich trinke ab und zu ein Glas zum Essen oder wenn ich in Gesellschaft bin, es gehört halt einfach dazu.“

Zustand 4:

„Für mich ist die Vorfreude, das Ritual, der Geschmack, der Geruch, der ganz bewusste Genuss beim Trinken sehr wichtig.“

Zustand 5:

„Ich gehe gerne an die Grenze beim Trinken. Was vertrage ich noch, wie lange kann ich die Wirkung im Griff haben, ab wann bin ich dann wirklich zu, das ist ein spannendes Spiel.“

Zustand 6:

„Ich bin am Wochenende immer total zu. Ich brauch das, mir geht alles auf die Nerven. Ein paar Mal habe ich schon Glück gehabt, wenn ich bewusstlos war nach einem Exzess, die Leute im Spital kennen mich aber schon und sind sehr nett.“

Essen/Figur – dazu Essensabbildungen, bzw. Frauen- und Männerkörper

Zustand 1:

„Ich bin sehr vorsichtig mit dem Essen. Man nimmt ja so schnell zu, wenn man sich gehen lässt. Mit Diäten habe

ich das aber gut im Griff.“

Zustand 2:

„Eine ausgewogene Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig. Wenig Fleisch und fettes Essen, viel Obst und Gemüse und regelmäßige Mahlzeiten sollte man einhalten....“

Zustand 3:

„Ich esse einfach bis ich satt bin. Hauptsache es schmeckt halbwegs. Wenn man dabei nicht übertreibt, bleibt man schon schlank.“

Zustand 4:

„Essen ist ein ästhetisches Erlebnis, der Geschmack, der Geruch der optische Eindruck, all das macht Essen zu einem Fest der Sinne für mich.“

Zustand 5:

„Ich esse oft im Stress – oder um mich zu belohnen. Das sind dann meist Süßigkeiten oder urfette Sachen, von denen mir dann meist total schlecht wird, aber das brauche ich.“

Zustand 6

„Es ist schon komisch, ich kann nur mehr ans Essen denken, alles dreht sich darum in meinem Alltag, aber wenn ich etwas esse, fühle ich mich nachher total schuldig. Manchmal habe ich so eine Gier, da könnte ich essen, bis ich tot umfalle.“

Snowboarden /Risikosportarten:

Zustand 1:

„Snowboarden ist nicht meins, da würde ich mich zu unsicher fühlen.“

Zustand 2:

„Snowboarden kann schön sein, aber man muss sehr vorsichtig sein und Schutzkleidung tragen, die Verletzungsgefahr ist doch sehr hoch.“

Zustand 3:

„Snowboarden macht Spaß, das Drumherum mit Freunden, quatschen, Hüttenstimmung genießen aber genauso.“

Zustand 4:

„Ich finde das Gefühl unvergleichlich. Absolute Harmonie im Bewegungsrausch/fluss.“

Zustand 5:

„Mich reizen vor allem die Jumps über Schanzen, oder Fahrten im Wald in schwierigem Gelände, der Thrill dabei ist geil.“

Zustand 6:

„Für mich zählen eigentlich nur Hänge, bei denen ich mich vor Angst fast in die Hosen mache, wenn ich oben stehe.“

Kategorien der Risikobeschreibung:

Wichtig ist vorzuschicken, dass niemand eine bestimmte Risikostrategie auf jede Lebenssituation anwendet. Wie wir mit bestimmten Situationen umgehen, hat sehr viel mit der sozialen Umgebung zu tun, mit gesellschaftlichen Vorgaben und mit der Eigenpersönlichkeit. Dadurch hat jedes Risikoverhalten eine eigene Geschichte. Wir können uns z.B.: auf der einen Seite sicher fühlen, nie Essstörungen zu entwickeln, weil der Umgang mit Essen einfach nicht problematisch ist, auf der anderen Seite kann aber der Umgang mit Alkohol gleichzeitig hoch riskant sein.

Es gibt bis auf die sechste Kategorie auch nicht unbedingt eine eindeutige Abfolge von „Gut nach Böse“ oder von „Richtig nach Falsch“, diese Maßstäbe lassen sich nicht verallgemeinern. Umso wichtiger ist es, ein Bewusstsein für die Eigenrisikoverhaltensweisen zu entwickeln und im entscheidenden Augenblick innezuhalten und ein „Break“ zu machen. (Der Begriff „Break“ wurde bei der Tagung „sport (s)kills“ (Veranstalter: Österreichisches Bil-

dungsforum, OEAV und Naturfreunde) über Risikopädagogikansätze im Sportbereich im März 2002 in Vorarlberg diskutiert:

„Die Fähigkeit vor einer Risikoerfahrung kurz anzuhalten, sich selbst und die Mitwelt wahrzunehmen – und sich dann zu entscheiden: die Erfahrung zu machen oder auf sie zu verzichten – diese Fähigkeit wird als BREAK bezeichnet.Es (das Break) ist ein kontinuierlicher Prozess, der seine Basis in Selbstverantwortung und Wahrnehmungskompetenz hat: den eigenen Körper ebenso wahrnehmen wie die eigene psychische Befindlichkeit.... Ein Break zu setzen, bedeutet keineswegs die Stimmigkeit des momentanen Erlebens aufzugeben, um sich in moralischen oder rein vernunftgeleiteten Gedanken zu verlieren. Gerade das Break ist es, das den Flow erst ermöglicht. Denn Flow bedeutet, in Einklang mit gestellten Aufgaben und den eigenen Fähigkeiten zu sein...“

Nur wenn es also gelingt, riskantes Verhalten bewusst zu machen, besteht eine Chance, Risiko für die Eigenentwicklung nutzbar zu machen.

Risikohaltung 1: RISIKOABSTINENZ

Charakteristika:

Abstinenz, Askese, Kontrolle, Verdrängung, Sicherheit, Nüchternheit, Rigidität, Selbstgenügsamkeit.

Der Risikozustand 1 kann je nach Lebenszusammenhang schützende oder risikobehaftete Formen annehmen. Es kommt darauf an, ob Zustand 1 aus Angst (durch rigide Erziehung und damit starkem Über-Ich) oder einem Mangelbewusstsein („ich sehe nicht gut aus und darf daher nichts essen“) entwickelt wird, oder einer stabilen Persönlichkeit, die sich bewusst (z.B.: im Rahmen spiritueller Entwicklung) für diese Haltung entscheidet, entspringt.

Risikohaltung 2: RISIKOMINIMIERUNG

Charakteristika:

Kollektives Bewusstsein, gesellschaftliches Normenbild, Vernunft, Anpassung, in der Norm bleiben, Funktionalität, hierarchische Unterordnung, Über-Ich, Du sollst....

Diese Haltung kann zum einen sehr hilfreich beim Einschätzen von Risiken sein, ist aber nicht sehr erfahrungsfördernd, da sie das Ergebnis vorwegnimmt. Wie die Eltern, die schon vorher gewusst haben, dass etwas schief geht, nimmt die Vernunft oft die Lust an der Erfahrung und wird daher von Jugendlichen ignoriert. Im Falle des Checks von Risiko ist sie aber ein guter Gradmesser, der zumindest in Erwägung gezogen werden sollte, wenn die Entscheidung dann auch eine andere ist. Diese Risikostrategie ist sowohl gesellschaftspolitisch als auch geschlechtsspezifisch als sehr wichtig einzuschätzen.

Risikohaltung 3: RISIKO EINGEHEN OHNE BEWUSSTEN LUSTGEWINN

Charakteristika:

Alltagsbewusstsein, Konsum, Routine/Gewohnheit.

Unauffälliger Zustand, zumeist altersbezogen (das heißt dieser Zustand ist bei Jugendlichen selten anzutreffen, da sie eher Risikohaltung 4 bis 6 anstreben). Entsteht oft als Entwicklung nach Erfahrungen mit Zustand 4. Missbrauch ist meist dann gegeben, wenn das Lebensumfeld Problemkonsum oder –verhalten fördert. Ziel ist Erhaltung der Normalität, Gewohnheit.

Risikohaltung 4: FLOW

Charakteristika:

Genuss, Flow, innere Harmonie, Selbstzufriedenheit im Tun, bewusstes Ritual, körpereigene Rauschzustände.

Um in diesen Zustand zu kommen, bedarf es eines klaren Bewusstseins, das von Eigenvertrauen und Selbstliebe genährt wird. Life skills wie Risikoeinschätzung, Disziplin, Kreativität, Training (bei Sportarten) sind Grundvoraussetzungen, um die angestrebte kreative Harmonie mit den eigenen Fähigkeiten oder Sinnen zu erreichen.

Risikohaltung 5: KICK

Charakteristika:

Thrill, Kick, Grenzerfahrungen, Grenzüberschreitungen, Missbrauch, Ersatzbefriedigungen, induzierte Rauscherfahrungen, Ekstase (mittels Stoffen oder Handlungen)

Für diesen Zustand gilt ähnliches wie für den ersten Zustand: Es kommt auf die innere Haltung und Ausgeglichenheit an, aus der heraus Grenzerfahrungen gesucht werden. Wenn Mangelbewusstsein oder eine Ersatzproblembewältigung die Grundlage für diesen Grenzzustand sind, ist eine hohe Risikosituation gegeben. Andererseits sind bei Naturvölkern solche Rituale in Form von schamanistischen Heil- und Initiationsritualen ebenfalls zu finden. (Auch hier ist das Setting und die innere Vorbereitung für das Bewusstsein, aus dem heraus das Risiko eingegangen wird, sehr wichtig!)

Risikohaltung 6: SELBSTZERSTÖRUNG

Charakteristika:

Kontrollverlust, Betäubung, Verdrängung, Selbstbestrafung, suizidales Syndrom, Überdosierung, Selbstvernichtung.

Dieser Zustand ist problembehaftet und extrem riskant. Hier fällt es schwer, einen positiven Ansatz festzustellen, da Reflexion oder bewusstes Handeln ausgeschaltet wird.

Zustand 6 ist ein starkes meist schon suizidales Signal nach Hilfeleistung von außen, die dann aber oft nicht angenommen wird.

