

# Risflecting®

## Ein pädagogischer Ansatz zur Entwicklung einer Rausch- und Risikobalance

VON MICHAEL WILDE

*Lass das! Du darfst das nicht! Das ist zu gefährlich! Kinder und Jugendliche hören diese Sätze nur zu oft. Das Ziel von uns Erwachsenen ist hier oft, sie vor bedrohlichen Situationen zu bewahren. Nur ist das immer richtig? Risflecting® geht einen anderen Weg.*

Jeder kennt das Märchen von Dornröschen. Die Königstochter, die sich an einer Spindel sticht und für 100 Jahre in tiefen Schlaf fällt, weil aufgrund zu weniger goldener Teller eine der weisen Frauen eingeladen wurde und diese aus Wut das Kind verflucht. Der König hatte befohlen, alle Spindeln im Land zu verbrennen, um seine Tochter vor diesem Schicksal zu bewahren, allerdings wurde eine vergessen, an der sie sich letztlich stach.

Diese Vermeidung und das Fernhalten von bestimmten Gefahrenquellen stehen für den Ansatz der Bewahrungspädagogik. Jedes noch so kleine Risiko wird eliminiert, um Schlimmes abzuwenden. Doch funktioniert das immer? Kritisch betrachtet könnte man sogar die Frage stellen, ob nicht genau die Bewahrung zur Katastrophe geführt hat. Denn es hätte noch einen anderen Weg geben können – die Bewährung. Dafür hätte man ihr den Umgang mit der Spindel beibringen, sie über Risiken aufklären und gemeinsame Sicherheitsvereinbarungen treffen können. Sie hätte Erfahrungen sammeln können. Von diesen Entwicklungs- und Lernräumen geht Risflecting® aus und schafft damit eine Möglichkeit, besser mit Risiken umzugehen – weg von Bewahrung, hin zu Bewährung und Begleitung.

*„Gefahr will vermieden werden, Risiko aber will wahrgenommen werden. Als Potential des Lernens“ (Koller 2012)*

Nun sehen die Risiken von Jugendlichen heute ganz anders aus als die eines Dornröschens im 17. Jahrhundert. Dabei sind Konsum von Suchtmitteln oder das Ausüben von Verhaltensweisen, die eine Abhängigkeit hervorrufen können, nur eine Sache von vielen. In der Sozialen Arbeit braucht es dabei den Spagat zwischen Aufklärung und Schutz vor Gefährdungen auf der einen Seite und Verständnis für die Lebenswelt und die Anforderungen des Erwachsenwerdens auf der anderen Seite. Bei letzterem sind wir als Fachkräfte nicht immer die Expert\*innen, sodass eine Arbeit auf Augenhöhe von enormer Bedeutung ist. Das von Gerald Koller im Jahr 2000 konzipierte „Risflecting®“ (zusammengesetzt aus risk und reflecting) versteht sich als pädagogisches Kommunikationsmodell zur Entwicklung einer Rausch- und Risikobalance, um dem Drang junger Menschen Rechnung zu tragen, sich außerhalb einer sicheren Zone zu bewegen. Dabei sollen Erfahrungen auf verschiedenen Ebenen integriert und somit für die Alltags- und Lebensgestaltung nutzbar werden. Der Umgang mit Risiken soll demnach durch Anwendung verschiedener Techniken verbessert werden. Risiko gehört zum Leben. Worin sich Risiko und der häufig synonym verwendete Begriff Gefahr unterscheiden, wollen wir hier genauer betrachten.

### Das-Zonen-Modell

In der Rausch- und Risikopädagogik geht man von drei Zonen aus, in denen wir bestimmte Situationen erleben. Sie werden als Komfort-, Risiko- und Gefahrenzone bezeichnet. Die Einordnung ist abhängig von der Anforderung, die die Situation mit sich bringt und den Fähigkeiten der einzelnen. So ist die Komfortzone geprägt vom bekannten Alltag und gewohnten Routinen. Sie ist bequem und der Ausgang von Situationen ist vorhersehbar. Sie dient der Ruhe und Entspannung und kann für Reflexion genutzt werden. Die eigenen Fähigkeiten sind höher als die Anforderungen und hier ist man vor Risiken geschützt bzw. bewahrt. Um Langeweile und Unterforderung oder auch – durch eine Vermeidungshaltung – die Entstehung von Ängsten vor dem „bedrohlichen Außen“ nicht aufkommen zu lassen, ist es jedoch wichtig, die eigene Komfortzone auch mal zu verlassen bzw. auszuweiten.

Was macht ein Risiko aus? Es ist ein potenzielles, gewichtiges Ereignis mit ungewissem Ausgang, das zur Auseinandersetzung mit diesem und seinen Folgen auffordert. Es setzt Lernprozesse in Gang, da neben der Herausforderung auch das Scheitern erlaubt ist. Die Anforderungen der Situation und die eigenen Fähigkeiten halten sich hier die Waage, was positiven Stress auslöst. Die Einschätzung, welchen Grad das Risiko hat, ist dabei subjektiv und wird je nach eigenen Erfahrungen anders bewertet. Risiko kann auch als „Tor zum Rausch“ verstanden



Michael Wilde – Referent Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, risikopädagogischer Begleiter nach Risflecting®

werden, da in solchen Situationen neben Stresshormonen auch andere Botenstoffe ausgeschüttet werden können, die ein Euphoriegefühl auslösen können. Deshalb sind Rauscherlebnisse immer auch Risikoerlebnisse – sei es beim Konsum von Substanzen, beim Bouldern oder anderen Aktivitäten. An dieser Stelle sieht Risflecting® die Begleitung als wichtigen Faktor, damit das Lernen und Reflektieren in den Bewährungsräumen stattfinden kann. Beim Klettern am Felsen gibt es einen Spotter, der absichert und mit dem man gemeinsam reflektieren kann. Wer ist dieser Spotter bei einem Partyabend? Welchen Spotter hätte Dornröschen gebraucht, um ohne Gefahr spinnen zu können? Risiko will gelebt und erlebt werden, und vor allem in der Phase der Pubertät werden solche Situationen häufiger gesucht. Die für Impulskontrolle und Risikobewertung zuständigen Gehirnregionen befinden sich noch in der Entwicklung. Zudem spielen auch soziale Faktoren wie Gruppengefühl und Anerkennung eine Rolle beim Eingehen von Risiken. Das ist eine Erklärung dafür, dass rationale Kriterien für die Entscheidungsfindung nicht dominieren und häufig aus dem Bauch heraus und riskanter entschieden wird. Wir Erwachsene schütteln darüber den Kopf oder zeigen Unverständnis und vergessen dabei oft, dass wir die Phase der Adoleszenz auch durchlaufen haben und Verbote je nach persönlicher Risikobereitschaft eher als Einladung ausgelegt wurden. Deswegen ist gerade in der Jugendphase die Begleitung von Risikoerlebnissen und die anschließende Reflexion von enormer Bedeutung.

„... die Welt ist voll von Rausch- und Risikoerlebnissen. Und leer, was Hilfestellungen betrifft, diese zu kultivieren.“ (Koller, Guzei 2012)

### Kulturtechniken, um den Rausch zu rahmen

Die Rausch- und Risikopädagogik arbeitet mit dem Ansatz Break, Relate und Reflect. Break beschreibt das Innehalten vor einer Risikosituation, um zu überprüfen, ob die psychische und physische Verfassung ein Einlassen zulässt, das Umfeld passend ist und ob die Rauschquelle in dieser Situation die richtige ist. Dieser in den meisten Fällen recht kurze Prozess wird benötigt, um nicht in die Gefahrenzone einzutreten. Vergleichbar ist der Break mit der Sicherheitskontrolle der Ausrüstung vor dem Klettern oder der Beurteilung der Landezone, wenn man beim Parkour von einer Mauer springt. Reflect bezieht sich auf das Danach. Ein außeralltägliches Erlebnis, das eine Rauschsituation immer ist, bedarf der Reflexion, um es für den Alltag nutzbar zu machen. Durch individuelle und auch gemeinsame Rückschau können Aspekte angepasst werden und somit wird der Bewährungsraum mit Leben gefüllt und nachhaltiges Lernen ermöglicht. Relate bildet den Rahmen eines Risiko- oder Rauscherlebnisses. Hierbei geht es um resonante Beziehungen, die durch das Erlebnis tragen und Voraussetzung für Break und Reflect sind. Die Gruppe schaut aufeinander und durch aktive Teilnahme wird ein Verantwortungsgefühl erzeugt, das offene Dialoge möglich macht und

den Austausch zu Sehnsüchten, Erfahrungen und Strategien anregt. Dies kann sich in gemeinsamer Vorbereitung einer Feier oder auch in erlaubten Kontrollverlusten widerspiegeln, da alle aufeinander achten. Mit diesem Wissen können Risikosituationen gut begleitet werden und die Gefahrenzone wird nicht betreten. Denn dies soll auch innerhalb der Rausch- und Risikopädagogik vermieden werden. Die Gefahrenzone ist durch existenzielle Bedrohung gekennzeichnet und solche Situationen können nur mit Glück oder durch Unterstützung von außen überstanden werden. Ein Scheitern hätte möglicherweise gravierende Folgen.

### Der Studienweg Risflecting®

Welche Möglichkeiten gibt es, sich näher mit dem Ansatz zu beschäftigen? Im Risflecting®-Studienweg, der jährlich angeboten wird, werden Grundlagen der Rausch- und Risikopädagogik theoretisch erörtert und vor allem über Parkour praktisch erlebbar gemacht. Eigene Erfahrungen und deren Reflexion begleiten die Teilnehmenden innerhalb der drei Blockwochenenden und die Veranstaltungsorte sind thematisch ausgewählt. Beim Thema Grenzgänge erfolgt beispielsweise eine Wanderung entlang der geschichtsträchtigen österreichisch-ungarischen Grenze. Neben dem Zonenmodell und den Konzepten als zentrale Bausteine kommen die Teilnehmenden zu Ritualen und Festkultur ins Gespräch und organisieren gemeinsam ein Fest, bei dem sich jede\*r wohlfühlen soll und

Fachtag yoggl  
6. November 2025  
Deutsches  
Hygiene-Museum  
Dresden



# Beteiligung, die ankommt – Digital. Jugendnah. Mit yoggl.

Digitale Beteiligung von Jugendlichen ist wichtiger denn je – doch zwischen Anspruch und Wirklichkeit klafft oft eine Lücke. Fehlende Strukturen, wenig niedrigschwellige Angebote und Unsicherheiten in der Praxis erschweren echte Mitbestimmung. Genau hier setzt die Jugend-App yoggl an: Als moderne, jugendgerechte Plattform bietet sie Informationen und neue Möglichkeiten Beteiligung zeitgemäß, einfach und wirksam umzusetzen – digital vernetzt und lokal wirksam.

**Inputs/Workshops zu**  
**Digitaler Jugendbeteiligung in Sachsen**  
**Künstlicher Intelligenz im Alltag**  
**Rechtssicherer Interaktion im digitalen Raum**

Anmeldung unter [www.yoggl.de/fachtag](http://www.yoggl.de/fachtag)

gemeinsames Reflektieren möglich wird. Die Verbindung von alltäglichen Risikosituationen und Rauschsituationen zieht sich durch den gesamten Studienweg. Die Teilnehmenden werden dadurch eingeladen, Schritte zu entwickeln, die Jugendliche, Erwachsene und das gesellschaftliche Umfeld dabei begleiten können, Balance im Umgang mit den Phänomenen Rausch und Risiko zu finden. Das Zertifikat berechtigt dazu, den Ansatz im eigenen Handlungsfeld anzuwenden und im Risflecting®-Pool weiterzuentwickeln.

Die Anwendung innerhalb der Jugendarbeit kann vielfältig aussehen und in vielen sozialpädagogischen Maßnahmen umgesetzt und angewandt werden. Von Gesprächsrunden über erlebnispädagogische Projekte bis hin zur Etablierung von Festkulturen kann der Ansatz eine Ergänzung oder sogar eine Neuausrichtung sein. Es braucht auch nicht immer die direkte Ansprache von Suchtmittelkonsum, denn Rauschquelle kann vieles sein. Die Übertragung auf den nächsten Partyabend (Wie ist die Vorbereitung? Welche Schutzmaßnahmen gibt es? Wie wird reflektiert?) kann auch über den Besuch eines Hochseilgartens erfolgen.

Risflecting® ist keine Methode, sondern eine Haltung, bei der Verständnis für den Drang nach Rausch- und Risikosituationen sowie Begleitung und Austausch mit der Dialoggruppe Jugendliche auf Augenhöhe von zentraler Bedeutung sind. Konsum im Jugendalter wird immer eine Rolle spielen – die Frage ist nur, wie wir als Fachkräfte damit umgehen. Stellen wir uns dagegen oder schaffen wir gemeinsame Bewährungs- und Lernräume? Die Begleitung durch einen „Spinncoach“ hätte zumindest Dornröschen einen langen Schlaf erspart.

→ [www.risflecting.eu](http://www.risflecting.eu)