

Ratgeber Suchtprävention

Mit dem Wagnis tanzen – das Leben spüren

Junge Menschen wollen nicht in Watte gepackt werden, sie wollen das Leben spüren und erleben. Ermöglichen wir ihnen Situationen, in denen sie ihre Komfortzone verlassen können und Risikosituationen erleben dürfen. Unterstützen wir sie, indem wir ihnen helfen, diese zu optimieren statt zu vermeiden.

Wer kennt es nicht, dieses kribbelnde Gefühl, auf dem 5-Meter-Sprungbrett zu stehen und sich mit viel Überwindung ins tiefe Nass zu stürzen. Das

Hin und Her – soll ich oder soll ich nicht? Eine innere Stimme sagt mir, doch du kannst das. Eine andere sagt, nein, das ist zu riskant, du kannst dir wehtun.

Dazu kommen noch die Zurufe vom Bassinrand: Komm spring! Mach schon! Und was mache ich? Ich springe. Jedoch nicht wegen der Zurufe, sondern weil ich weiss, dass ich springen kann, ohne mir wehzutun, ich habe Übung vom 3-Meter-Brett und ich fühle mich gut und sicher. Nice – dieses Kribbeln im Bauch!

Wenn nichts passiert, passiert auch nichts!

Jeder Mensch empfindet Risikosituationen anders und sie verändern sich im Laufe des Lebens. Ein Risiko entsteht dort, wo ich mich aus der Komfortzone hinausbegebe auf unbekanntes Terrain – etwas wage und dabei vielleicht einen rauschähnlichen Zustand erlebe. Das Leben bietet uns viele Sprungtürme an. Sei es, ein Lied vorzusingen auf einem öffentlichen Platz oder das Degustieren von gegrillten Insekten? Mit

dem Velo auf einer verkehrsreichen Strasse zu fahren – oder ist das heute bereits so gefährlich, dass ich mit dem Tod rechnen muss?

Riskante Situationen lehren den Umgang mit Risiko

Kinder und Jugendliche sind neugierig und geraten immer wieder in Situationen, die sie noch nicht kennen. Selbstbestimmtes und risikoreiches Spiel ist für die gesunde Entwicklung von Kindern wichtig. Sie lernen durch Herausforderungen, die auch schiefgehen können, ihre Fähigkeiten und Grenzen kennen. Sie erfahren, dass sie selber schwierige Situationen meistern können, und erleben die Konsequenzen ihres Handelns. Das Leben bietet Kindern viele Möglichkeiten, sich mit Risikosituationen und Gefahren auseinanderzusetzen: in der Badi die ersten Schwimmzüge zu wagen, auf einen Baum zu klettern, auf eine Gruppe unbekannter Kinder zuzugehen.

Ein fortlaufender Lernprozess, der von Eltern und Erwachsenen begleitet und reflektiert

werden soll, damit Kinder den Tanz mit dem Wagnis unbeschadet, aber lustvoll erleben können. Nur wenn sie solche Erfahrungen sammeln dürfen, lernen sie, bewusst mit Risikosituationen umzugehen, ohne sie zu vermeiden, sowie wirkliche Gefahren zu erkennen und diese zu reduzieren. Gelungene positive Erfahrungen machen Freude und stärken das Selbstvertrauen. Altersentsprechend erkennen Kinder nicht immer alle Gefahren. Deshalb ist es wichtig, mit ihnen über wirkliche Folgen zu sprechen und die Kinder im Auge zu behalten.

Maya Kipfer,
Suchtprävention
Bezirke
Affoltern und
Dietikon



Internet: www.supad.ch
E-Mail: maya.kipfer@sd-l.ch

Eine Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal