

## METHODE 18: RAUSCHRONDELL

### Kurzbeschreibung

Durch die Methode wird ein rauschähnlicher Zustand simuliert. Die Jugendlichen bekommen ein Verständnis für die verschiedenen Sicherheitszonen beim Rauschzustand vermittelt.

### Dauer

Ca. 60 Minuten

### Materialien

Trommel (ggf. etwas auf das man trommeln kann)  
Augenbinde, rhythmische Musik und Abspielgerät

### Ablauf

Zum Einstieg werden folgende Fragen mit der Gruppe besprochen: Was ist Rausch? Wie/Wann kann man einen Rausch erleben? Was macht den Rausch reizvoll?

Vorbereitung: Etwa 5-7 Schüler\*innen bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein\*e Schüler\*in, die\*der die Augen schließt, bzw. eine Augenbinde aufsetzt. Die Person wird im Laufe der Übung aufgefordert, sich fallen zu lassen. Ein weiterer (Außen-) Kreis unterstützt den „Rauschzustand“ der Person in der Kreismitte mit synchronen, rhythmischen Bewegungen (klatschen/stampfen/„Hey!“). Alle Schüler\*innen im inneren Kreis machen einen Ausfallschritt und gehen mit den Knien in die Beuge, und strecken die Hände nach vorne, um die Person in der Mitte aufzufangen, sobald sich diese fallen lässt.

**Geben Sie den Hinweis, dass die volle Aufmerksamkeit und Konzentration aller gefordert ist!**

Durchführung der Pendelübung: Musik abspielen und/oder Trommel einsetzen. Die\*der Schüler\*in in der Mitte fragt nach der Bereitschaft der GESAMTEN Gruppe. Auf das überzeugende „Ja“ aus dem Kreis lässt sich die Person in der Mitte fallen wie ein Brett. Die anderen fangen sie auf und reichen sie sanft in eine andere Richtung weiter. In der 1. Runde (kleinster Kreis) stehen die Schüler\*innen Schulter an Schulter. Die\*der Methodenleiter\*in beendet mit einem STOP die erste Runde (= Phase 1).

Jetzt wird der Kreis etwas vergrößert und damit die Fallstrecke verlängert. Die Person in der Mitte lässt sich erneut auf ein Zeichen hin wie ein Brett fallen (= Phase 2).

Jetzt wird der Kreis soweit vergrößert, dass das Auffangen der Person in der Mitte gerade noch sicher funktioniert.

Die Person in der Mitte lässt sich erneut auf ein Zeichen hin wie ein Brett fallen. Die\*der Anleiter\*in sollte immer zur Stelle sein, falls ein\*e Schüler\*in ihren\*seinen sicheren Stand verliert (= Phase 3).

Funktioniert nur bei der ersten Person im Kreis: Die\*Der Schüler\*in in der Mitte wird darauf hingewiesen, dass sich jede\*r zweite Schüler\*in im Kreis noch weiter zurückzieht und dadurch das Risiko erhöht wird. In Wirklichkeit bleiben alle Schüler\*innen im Kreis. Die Person in der Mitte wird erneut aufgefordert, sich wie ein Brett fallen zu lassen, wird jedoch von\*m der\*dem Anleiter\*in sofort aufgefangen (= Phase 4).

Reflexion der Übung anhand des Wachstums- und Entwicklungsmodells (Komfort-, Risiko-, Gefahrenzone): Hat es sich gut angefüllt? Hatte es etwas Rauschhaftes? Wie sicher habe ich mich in den einzelnen Phasen gefühlt? Hätte sich die\*der Schüler\*in in Phase 4 tatsächlich fallen lassen? Es soll herausgearbeitet werden, wo bei den einzelnen Personen ein rauschhafter/kickähnlicher Zustand eingesetzt hat. Nachfragen, was es noch gebraucht hätte, falls kein Kick erlebt wurde. War die Übung auch ohne Kick angenehm und bereichernd?

### Ziel der Methode

Ziel ist es, einen Transfer zum Rauscherleben herzustellen. Was hat dich veranlasst, dich fallen, bzw. nicht fallen zu lassen? Wie wichtig ist euch Sicherheit im Rauscherlebnis (Transfer zum Party machen, Sport etc.)? Bist du ein Mensch, der viel Sicherheit und Abwägen braucht oder jemand, der schnell mögliche Risiken ausblendet? Vertraust du deinen Freunden blind? Woran erkennst du, dass du ihnen vertrauen kannst? Inwiefern verändert sich diese Wahrnehmung durch Alkohol und Drogen?

