

RAUS AUS DER KOMFORTZONE?!

In der Pubertät bewegen sich junge Menschen aus gutem Grund in die sogenannte Risikozone. Dieser Bereich, auch Lernzone genannt, bietet Raum für Neues. Sie können neue Erfahrungen sammeln, außeralltägliches Erleben und (neue) Freundschaften schließen. Kurz gesagt, bietet er Raum für Wachstum und Entwicklung. In der Regel fällt jungen Menschen der Schritt aus der Komfortzone heraus, aus dem Gewohnten, dem Sicherem, dem Alltäglichen leicht. Grund dafür ist die Entwicklung zweier Bereiche im Gehirn: der Amygdala und des präfrontalen Kortex. Stark vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies: Während die Amygdala („Lust“) sehr weit entwickelt ist, ist der präfrontale Kortex („Vernunft“) noch unterentwickelt. Somit siegt in der Pubertät häufig die Lust nach Unbekanntem. Dies geschieht nicht bewusst, sondern ist ein notwendiger Schlüssel zum Erwachsenwerden. Denn nur, wer seine Komfortzone hin und wieder verlässt, etwas Außergewöhnliches erlebt und auch einmal scheitert, kann wachsen. Wird dies in Gemeinschaft erlebt, gut begleitet und reflektiert, beugt man dem Übergang in die Gefahrenzone vor, wodurch ein nachhaltiger Mehrwert für junge Menschen entsteht.

NOTWENDIGE TECHNIKEN FÜR EIN GELINGENDES ERLEBEN: KULTURTECHNIKEN!

#break: Hier ist innehalten angesagt. Eigene Gefühle, individuelle Fähigkeiten und das Umfeld werden wahrgenommen und als Basis genutzt und mit aufbereitetem Wissen ergänzt, um Entscheidungen treffen zu können.

#relate: Wer außeralltägliche Situationen erleben möchte, sollte dies nie alleine tun: Es ist wichtig, aufeinander zu achten und sich gegenseitig zu unterstützen. So können wir Risiken besser managen und Gefahren größtenteils vermeiden.

#reflect: Reflexion ist die aktive Auseinandersetzung, des Erlebten. Dadurch entwickeln sich Erlebnisse zu handlungsleitenden und Haltung stärkenden Erfahrungen. So entsteht Wissen für den Alltag, das man abrufen und anwenden kann. Kurz: Es zeigt uns, wie wir in Zukunft mit Rausch- und Risikosituationen umgehen können. Wir lernen mit Risiken umzugehen und uns potentiellen vor Gefahren zu schützen.

* In der Komfortzone herrscht bekannter Alltag. Wir erleben gewohnte Routinen und haben stets die Kontrolle in der akuten Situation. Hier ist totale Entspannung angesagt. Die Komfortzone ist jedoch auch von Bequemlichkeit und Vorhersehbarkeit geprägt.

** In der Risikozone erleben wir die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit, die uns zur Auseinandersetzung mit der jeweiligen Situation auffordert. Das Erlebte kann negative, aber auch positive Auswirkungen haben. Einerseits geben wir ein großes Stück Kontrolle ab, andererseits setzen wir uns keiner konkreten Bedrohung aus. In dieser Zone sind Herausforderungen, Chancen, aber auch das Scheitern als zentrale Lernerfahrung präsent.

*** In der Gefahrenzone befinden wir uns außerhalb unseres Einflussbereichs. Meist ist damit ein vollständiger Verlust von Kontrolle und der Möglichkeit der eigenständigen Regulierung verbunden. Um die Situation zu überstehen, ist Glück oder Hilfe von außen nötig, denn ein Scheitern kann hier schwerwiegende Folgen haben. Die Gefahrenzone ist geprägt von Überforderung.