



0-100: Aufstieg oder Absturz?

Katrin Andres, Lumento GmbH

Risiken gehören zum Leben. Jeden Tag treffen wir Entscheidungen, die mehr oder weniger riskant sind, meist ohne gross darüber nachzudenken. Warum ist das so? Und warum schätzen wir manche Risiken falsch ein, obwohl wir es eigentlich besser wissen?

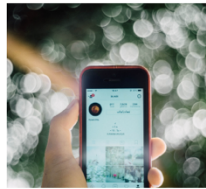
Die Antwort liegt nicht im Charakter, sondern im Gehirn. Verschiedene Faktoren beeinflussen, wie wir Risiken wahrnehmen und welche Entscheidungen wir treffen. Ob Emotionen, soziales Umfeld oder schlicht Müdigkeit: Vieles davon passiert, ohne dass wir es bewusst merken.

Verschiedene Aspekte beeinflussen unser Risikoverhalten. Um zu verstehen, wie das funktioniert, zeigt das Merkblatt in einem ersten Schritt auf, wie das Gehirn arbeitet, wie es Risiken bewertet und unser Verhalten steuert. Danach beleuchtet es, warum wir Risiken manchmal falsch einschätzen und weshalb Jugendliche dabei eine besondere Rolle spielen. Abschliessend zeigt es auf, welche Faktoren Menschen in konkreten Situationen beeinflussen und wie wir uns selbst dabei unterstützen können, angemessen mit Risiko umzugehen.

Wichtig: Risiko ist nicht per se schlecht. Die entscheidende Frage ist nicht «Risiko ja oder nein?», sondern: Welches Risiko? In welcher Situation? Zu welchem Ziel?

Warum wir Risiken falsch einschätzen:

Unser Gehirn bewertet Risiken nicht objektiv, sondern nach Gefühl, Erfahrung und dem, was uns gerade präsent ist. Das führt zu systematischen Fehleinschätzungen, die sich in konkreten Alltagssituationen zeigen:



Social Media Post



Fahrrad fahren ohne Helm



Schlafmangel



Alkohol

Schlafmangel

Schlafmangel landet in Risikorankings fast immer ganz unten. Dabei ist er der am stärksten unterschätzte Risikofaktor im Jugendalter überhaupt. Jugendliche, die unter 7 Stunden schlafen, haben ein ähnlich erhöhtes Unfallrisiko wie eine leicht alkoholisierte Person. Chronischer Schlafmangel erhöht nachweislich Impulsivität, Risikobereitschaft und das Risiko, eine Depression zu entwickeln.

Fahrrad fahren ohne Helm

Velofahren ohne Helm wird oft kaum als Risiko wahrgenommen. Dabei ist Velofahren die häufigste Ursache schwerer Kopfverletzungen bei Jugendlichen in der Schweiz. Ein Helm reduziert das Risiko einer Kopfverletzung um rund 85%. Wer dabei noch das Handy benutzt, verdoppelt seine Reaktionszeit, was in etwa 0,8 Promille Alkohol entspricht. Trotzdem tragen in der Schweiz nur rund 40% der Jugendlichen regelmässig einen Helm.

Social Media Post

Was man online stellt, fühlt sich flüchtig an. Es ist es nicht. Digitale Inhalte sind praktisch nicht löscherbar. Studien zeigen, dass Jugendliche die Reichweite und Dauerhaftigkeit ihrer Posts massiv unterschätzen. In der Schweiz ist rund jede vierte jugendliche Person direkt oder indirekt von Cybermobbing betroffen. Reputationsschäden durch unüberlegte Posts haben nachweislich Auswirkungen auf Ausbildung und Bewerbungen.

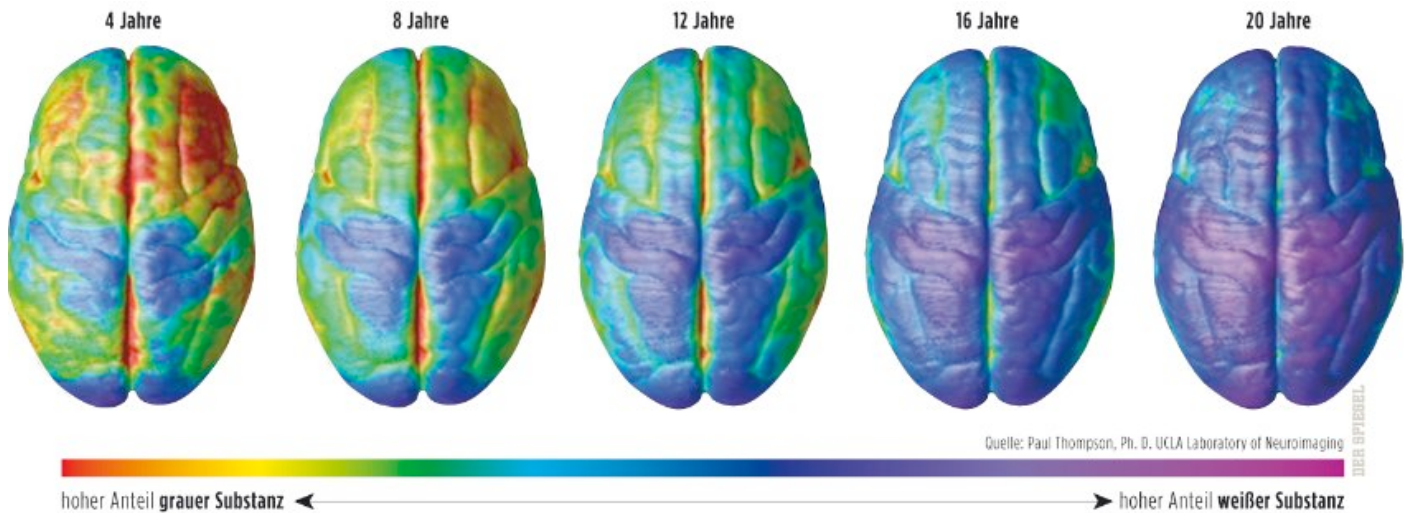
Alkohol

Alkohol verändert die Risikowahrnehmung direkt, in dem Moment, in dem er wirkt. Das Gehirn von Jugendlichen reagiert dabei anders als das von Erwachsenen: Es ist bis etwa 25 Jahre noch im Aufbau und deshalb empfindlicher. Bereiche, die für Entscheidungen und Impulskontrolle zuständig sind, werden durch Alkohol stärker beeinträchtigt als bei ausgewachsenen Personen.

Besonders heikel ist die Kombination, die viele kennen: abends mit der Gruppe unterwegs, spät, mit Alkohol. Genau diese Situation ist laut Forschung der häufigste Kontext, in dem Jugendliche in ernsthafte Schwierigkeiten geraten. Das Tückische daran: Je mehr man getrunken hat, desto sicherer fühlt man sich dabei.

Warum sind Jugendliche oft besonders risikofreudig?

Risikobereitschaft in der Jugend hat biologische Ursachen, die sich in drei Bereichen zeigen.



Hirnentwicklung

Der präfrontale Kortex ist der Teil des Gehirns, der für Impulskontrolle, Planung und das Abwägen von Konsequenzen zuständig ist. Er ist erst mit rund 25 Jahren vollständig ausgereift. Bei Jugendlichen läuft dieser Bereich also noch auf Sparflamme, während der Teil des Gehirns, der auf Belohnung und Reize reagiert, bereits voll aktiv ist. Das führt dazu, dass kurzfristige Reize oft stärker gewichtet werden als langfristige Folgen.

Hormonsystem

Dopamin, das sogenannte Belohnungshormon, ist im Jugendalter besonders aktiv. Neues, Aufregendes und Riskantes löst ein stärkeres Hochgefühl aus als später im Leben. Dazu kommt der Einfluss von Testosteron, das bei allen Jugendlichen vorkommt, bei männlichen jedoch in höherer Konzentration. Testosteron senkt nachweislich die Hemmschwelle, steigert den Antrieb und erhöht die Bereitschaft, Risiken einzugehen, besonders in sozialen Situationen, in denen Status und Ansehen eine Rolle spielen.

Peers

Die Anwesenheit von Gleichaltrigen verändert das Verhalten messbar. Studien zeigen, dass Jugendliche in Gruppen deutlich mehr Risiken eingehen als allein, selbst wenn niemand explizit Druck ausübt. Das Gehirn reagiert im Jugendalter besonders stark auf soziale Belohnung: Dazugehören, bewundert werden.

Was für ein Risikotyp bist du?

Jeder Mensch hat ein individuelles Risikoverhalten. Manche zögern lange, bevor sie etwas Neues wagen. Andere handeln zuerst und denken danach. Die meisten liegen irgendwo dazwischen, je nach Situation, Stimmung und Umfeld. Welcher Risikotyp bist du?

Mögliche Reflexionsfragen:

- Reagierst du in schwierigen Situationen eher unüberlegt und impulsiv, oder denkst du so lange nach, dass du dich am Ende gar nicht äusserst?
- Wie beurteilst du dein eigenes Risikoverhalten? Wo siehst du dich auf der Skala zwischen sehr vorsichtig und sehr risikobereit?
- Hast du deinen Konsum von Suchtmitteln im Griff, oder merkst du, dass er dir manchmal aus der Hand gleitet?
- Bist du eher schüchtern und zurückhaltend im Umgang mit anderen, oder gehst du mutig auf Menschen zu, auch wenn es unangenehm werden könnte?

Wichtig: Es gibt keinen «richtigen» Risikotyp. Sowohl sehr vorsichtige als auch sehr risikofreudige Personen haben individuelle Vor- und Nachteile. Entscheidend ist, die eigene Tendenz zu kennen.

Du kannst nun abschätzen, ob du eher risikofreudig oder risikoscheu bist. Was bedeutet das für dich?

**Verschiedene
Risikotypen...**



**Verschiedene
Strategien!**

Strategien für den Alltag

Risikokompetenz lässt sich üben. Hier sind konkrete Strategien, sowohl für eher risikofreudige als auch eher vorsichtige Personen:

Eher risikofreudig? So kannst du gegensteuern.

■ 10-Sekunden-Stop Vor einer impulsiven Entscheidung: 10 Sekunden warten, tief atmen. Unterbricht den Automatismus und aktiviert System 2.	■ Worst-Case-Frage Was ist das Schlimmste, das passieren kann – und kann ich damit leben? Macht Konsequenzen realer.
■ Peer als Anker Eine Person bewusst als «Reality Check» einsetzen – sozialer Einfluss kann auch positiv genutzt werden.	■ Vorher entscheiden Regeln für sich selbst festlegen, bevor man in die Situation kommt. Kühle Entscheidungen sind besser als heisse.

Eher vorsichtig? So kannst du dich pushen:

■ Kleine Dosis Risiko Bewusst eine kleine, kontrollierte Herausforderung pro Woche suchen. Risikotoleranz ist trainierbar.	■ Worst Case prüfen Was passiert wirklich, wenn es schiefgeht? Oft ist die Antwort weniger schlimm als gedacht.
■ Zusammen wagen Neue Dinge zuerst mit einer Vertrauensperson ausprobieren – soziale Sicherheit als Sprungbrett.	■ Zeitlimit setzen «Ich probiere es einmal – und dann entscheide ich.» Nimmt den Druck der Endgültigkeit.

Für Alle: Der Wenn-dann-Plan

Eine der wirksamsten Strategien überhaupt: «Wenn X passiert, mache ich Y.»

Beispiele:

- Wenn jemand mich drängt, mitzumachen, dann sage ich: «Ich brauche zuerst XY.»
- Wenn ich müde bin, dann fahre ich nicht Velo ohne Helm.
- Wenn ich unsicher bin, dann frage ich zuerst eine Person meines Vertrauens.