

Gruppendruck erleben

Thema	Die Standfestigkeit und das Ablehnverhalten trainieren
Idee / Ziele	• Gruppendruck erkennen und erleben • Eigene Standfestigkeit stärken • Widerstandsstrategien kennenlernen • Über das Erlebte reflektieren
Zeit	20 – 25min.
Methode	Spiel, Theater, Diskussion
Material	• Blatt mit Linien • Blatt «Mögliche Druckmittel» • Kurzfilm, «Das Asch-Experiment»
Alter	13 – 18 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag

Es wird eine Gruppendrucksituation simuliert, indem vier bis fünf Jugendliche vor die Türe gehen. Die restlichen Jugendlichen werden über den Auftrag instruiert. Anschliessend stossen die Jugendlichen vor der Türe zur restlichen Gruppe zurück und werden von der Mehrheit zur falschen Aussage gedrängt. Ziel ist es, eine künstliche Gruppendrucksituation aufzubauen, damit das Erlebte in die Diskussion einfließen können.

Ablauf

- Vier bis fünf Schülerinnen oder Schüler verlassen kurz das Zimmer.
- Die Klasse betrachtet das Linienbild und bestimmt die richtige Lösung (Linie B).
- Die verbleibende Klasse erhält den Auftrag, die Rückkehrenden von einer falschen Lösung (A oder C) zu überzeugen.
- Die Jugendlichen kommen zurück und müssen sich gemeinsam auf eine Lösung einigen.
- Nach einigen Minuten wird das Experiment aufgelöst und ausgewertet.

Regeln

- Keine Hilfsmittel zum Messen verwenden.
- Respektvoll bleiben.
- Persönliche Angriffe nicht zulassen.

Auswertung

Fragen an die nicht eingeweihten Jugendlichen:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- War es schwierig, gegen die Mehrheit zu stehen?
- Was hat euch geholfen, bei eurer Meinung zu bleiben?

Fragen an die übrige Klasse:

- Welche Strategien habt ihr eingesetzt?
- Was hat gut funktioniert?
- Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
-

Transfer:

- Wo erlebt ihr Gruppendruck im Alltag?
- Was hilft, bei der eigenen Meinung zu bleiben?
- Welche Strategien können helfen, bei Alkohol, Nikotin oder anderen Angeboten Nein zu sagen?

Mögliche Druckmittel- und Widerstandsstrategien

Druckmittel:

Verharmlosen

- „Ist doch nicht so schlimm, wenn du zuerst falsch lagst.“
- „Wartet nur, dann merkt ihr auch noch, welche Linie richtig ist.“

Loben und locken

- „Cool, jetzt bist du endlich unserer Meinung!“
- „Wenn du die richtige Linie wählst, bist du unser Held!“

Ausgrenzen

- „Bist du wirklich noch auf unserer Seite?“
- „Alle sehen doch, dass Linie D richtig ist – nur du nicht.“

Drohungen und Beleidigungen

- „Spinnst du? Das sieht doch jeder!“
- „Wenn du nicht mitmachst, bekommst du nichts von mir.“

Nonverbaler Druck

- Augen verdrehen
- Abwertende Gesten machen
- Sich demonstrativ abwenden
- Mit dem Kopf schütteln

Widerstandsstrategien

Bei der eigenen Meinung bleiben

- „Ich sehe das anders.“
- „Für mich ist Linie B richtig.“

Druck ansprechen

- „Ich lasse mich nicht unter Druck setzen.“
- „Ich möchte mir selbst ein Bild machen.“

Nachfragen

- „Warum soll Linie B falsch sein?“
- „Welche Argumente sprechen für eure Lösung?“

Sich abgrenzen

- „Ich muss nicht derselben Meinung sein wie ihr.“
- „Nur weil ihr das denkt, muss ich das nicht auch tun.“

Alternativen vorschlagen

- „Lasst uns die Linien nochmals gemeinsam anschauen.“
- „Vielleicht sollten wir alle Lösungen nochmals prüfen.“

Nonverbale Strategien

- Ruhig bleiben
- Blickkontakt halten
- Aufrechte Körperhaltung einnehmen
- Selbstbewusst auftreten

Welche Linie ist gleich lang wie die Linie auf der unteren Seite?

