

# Gruppendruck erleben

<b>Oberthema</b>	Die Standfestigkeit und das Ablehnverhalten trainieren
<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Standfestigkeit üben</li><li>• Druckmittel und Widerstandsstrategien kennenlernen</li><li>• Gruppendruck selbst erfahren</li><li>• Gruppendruck aushalten</li><li>• Erkennen, dass man seinen Gefühlen und Überzeugungen nicht immer treu bleiben kann</li><li>• Lernen sich zu reflektieren</li></ul>
<b>Zeit</b>	20 – 25min.
<b>Methode</b>	Spiel, Theater, Diskussion
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blatt mit Linien</li><li>• Blatt «Mögliche Druckmittel»</li><li>• Kurzfilm, «Das Asch-Experiment», <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l40g6U3K7hc&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=l40g6U3K7hc&amp;t=1s</a></li></ul>
<b>Alter</b>	13 – 18 Jahre
<b>Lehrplan 21</b>	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: <a href="https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3">https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3</a>

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	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 die Erkenntnisse in die Diskussion einfliessen können.
<b>Durchführung</b>	Vier bis fünf Jugendliche (möglichst selbstbewusste) werden ausgewählt und vor die Tür geschickt. Das Blatt mit den Linien wird nun an der Tafel angebracht. Die Jugendlichen im Zimmer werden gefragt, welche Linien rechts (A-D) identisch mit der Linie ganz links ist. Die Jugendlichen werden (meistens) die korrekte Linie B bestimmen. Die Gruppe soll sich nun überlegen, wie man die restlichen Jugendlichen vor der Türe davon überzeugen und manipulieren kann, dass eine der falschen Linien die Korrekte ist. Als Hilfestellung wird das Dokument «Mögliche Druckmittel» der Gruppe abgegeben und kurz zusammen besprochen. Bevor die Jugendlichen wieder ins Klassenzimmer hereingelassen werden, muss klar sein, welche Strategie die Jugendlichen fahren möchten.

**WICHTIG:** Keine Person darf Hilfsmittel verwenden, um die Länge abzumessen. Nur die Finger dürfen zum Vergleich gebraucht werden. Herablassende Aussagen werden nicht toleriert.

Die Jugendlichen vor der Türe werden ins Klassenzimmer zurückgebeten. Die Lehrperson fragt im Plenum danach, welche rechten Linien die identische Länge mit der Linken hat.

Die Gruppe inkl. Lehrperson versucht nun die vier bis fünf Jugendlichen davon zu überzeugen, dass Linie A oder C die richtige Lösung ist. Wichtig: Die Jugendlichen welche nicht eingeweiht sind, müssen sich gemeinsam für eine Linie entscheiden. Bei diesem Spiel / Theater können gewisse Jugendliche sehr stark unter Druck geraten. Insbesondere wenn nicht nur Argumente, sondern auch emotionale Äusserungen wie „Ihr seid doch blind!“, „Ihr seid ja doof!“ etc. geäussert werden. Daher muss die Lehrperson Aussagen abfedern oder falls nötig die Diskussion anheizen.

Das Theater ist beendet, wenn keine Argumente mehr vorgebracht werden (nach ca. fünf min.). Nun wird im Plenum die richtige Lösung bekannt gegeben und es folgt eine Diskussion. Es besteht auch noch die Möglichkeit den oben genannten Kurzfilm zu zeigen.

## Diskussion

Mögliche Diskussionsfragen an die Jugendlichen, welche nicht eingeweiht waren:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Wie war es für euch, sich gegen die restliche Klasse aufzulehnen?
- Du / ihr gegen den Rest der Klasse - Was waren die Herausforderungen?
- Warum hast du dich (nicht) von deiner Meinung abbringen lassen?
- Welche Strategien hast du angewendet?
- Welche war die nützlichste Strategie?

Mögliche Diskussionsfragen an die restliche Klasse:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Fiel es euch schwer sie zu überzeugen?
- Habt Ihr Dinge gesagt, die ihr nur mit dem Schutz der Gruppe sagen konntet?
- Welche Strategien habt ihr angewendet?

Diskussionspunkte für die ganze Klasse:

- Welche Strategien werden am häufigsten benutzt?
- Kennt ihr solche Situationen?
- Was braucht es eigentlich, um dem Gruppendruck gewachsen zu sein? (*Selbstsicherheit, Mut, Wissen was man will, etc.*)
- Welche Strategien gibt es, um beispielsweise bei einer Trinkgelegenheit standhaft zu bleiben? (*Hat man zu wenig Selbstvertrauen, ist die Selbstpositionierung sehr effektiv, Bsp. Ich bin Sportler (Jungs). Oder es wird das Trinken vorgegaukelt (Mädchen). Wichtig ist auch, dass man vor einer Party für sich selber festlegt, ob und wie viel Alkohol man trinken will.*)

## Weitere Infos

Weitere Informationen zu [Manipulationstechniken](#)

## Mögliche Druckmittel- und Widerstandsstrategien

### Druckmittelstrategien:

#### Verharmlosung:

„Es ist ja nicht so schlimm, wenn du zuerst die falsche Linie gewählt hast“  
„Ach kommt, lasst ihnen doch Zeit und sie werden die identische Linie finden“

#### Verherrlichung:

„Cool siehst du es nun gleich wie wir!“  
„Wenn du die richtige Linie wählst, bist du unser Held!“

#### Ausgrenzung:

„Schau mal, wenn ich mit meinem Zeigefinger die Striche vergleiche, ist doch D klar die identische Linie! Bist du wirklich noch mein Klassenkollege?“

#### Drohung:

„Spinnst du! Ich meine sogar ein Hund könnte die richtige Linie erkennen. Geh zum Augenarzt!“  
„Also wenn du nicht derselben Meinung bist, gibt es von mir halt kein Snickers!“

#### Nonverbale Gesten:

Sich vor den Jugendlichen die im Klassenzimmer sind abwenden, abwertende und unverständliche Gesten machen

### Widerstandsstrategien:

#### Argumente entkräften:

„Das stimmt so nicht für mich, da bin ich anderer Meinung“

#### Druck ansprechen:

„Ich lass mich nicht stressen, ich überlege es mir in Ruhe“

#### Ball zurückgeben:

„Weshalb sollte nicht die Linie B richtig sein?“

#### Sich abgrenzen:

„Wenn das darüber entscheidet, ob wir Freunde bleiben, dann verzichte ich eben auf euch“

#### Alternativen vorschlagen:

„Wir könnten uns doch auch gemeinsam für die Linie A entscheiden“

#### Nonverbale Gesten:

Hand ausstrecken, um sich vor dem Druck der anderen zu schützen. Den Anderen in die Augen sehen, um den eigenen Aussagen Nachdruck zu verleihen.

Welche Linie rechts ist gleich lang wie die Linie auf der linken Seite?

