



# Gruppendruck

## Beziehung

Eine Information von [www.infoklick.ch](http://www.infoklick.ch)

Für die meisten Jugendlichen sind Beziehungen zu Gleichaltrigen sehr wichtig. Viele haben auch ihre Clique: Hier kann man mit Leuten zusammen sein, die ähnliche Interessen haben, mit denen man über die Schule, die Musik oder den Liebeskummer sprechen kann. Oft fühlt man sich von ihnen besser verstanden als von Eltern oder Lehrpersonen. Doch so ziemlich jeder kennt auch diese Situation: Du bist unterwegs mit mehreren Leuten und dann wird etwas gemacht, das du eigentlich nicht okay findest. Doch wie reagieren?

### **Stärke durch die Gruppe**

Eine Gruppe oder Clique hat viele Vorteile. Man verbringt viel Zeit zusammen, teilt gemeinsame Erfahrungen und hat Spass. Eine Clique bietet auch Halt und Sicherheit. Die Gewissheit, dass die Clique hinter und zu einem steht, ist ein gutes Gefühl. Oft wagt man in der Gruppe auch Dinge, wozu man alleine nicht den Mut gehabt hätte.

### **Druck durch die Gruppe**

Um Mitglied einer Gruppe zu sein, passt man sich gelegentlich an. Meistens ist das unproblematisch. Doch manchmal ist es so, dass man in der Gruppe Dinge tut, die man im Grunde eigentlich nicht tun möchte, weil man selber andere Überzeugungen oder Gefühle hat. Gleichzeitig spürt man einen gewissen Druck, der von der Gruppe ausgeht, und hat auch Angst davor, ausgeschlossen zu werden. Man hat das Gefühl, es gebe nur zwei Alternativen: Mitmachen oder nicht mehr dazugehören.

### **Wie verhalten?**

Dem Gruppendruck zu widerstehen, ist tatsächlich nicht einfach. Es braucht viel Mut und auch ein starkes Selbstwertgefühl.

Doch es ist ganz wichtig, sich selber treu zu bleiben, nur das zu tun, was du vor dir selbst vertreten kannst. Alles andere schadet dir nur selbst. Auch wenn es nicht einfach ist und etwas Übung braucht: Wenn du es schaffst, den anderen zu vermitteln, dass du dein Ding durchziehst, wirst du die Erfahrung machen, dass du auch mit dieser Haltung die anderen sehr beeindrucken kannst. Man wird merken, dass du jemand bist, der seine Meinung offen zu sagen wagt.

Wenn die anderen in der Gruppe beispielsweise mit Rauchen beginnen, dann kannst du selbstbewusst sagen, dass du keine Lust darauf hast und dass es doch wichtig sei, dass jeder das machen dürfe, was er für richtig hält. Vielleicht gibt es Diskussionen. Aber du wirst sehen: Echte Freunde werden dich nicht zu etwas zwingen, deine Entscheidung akzeptieren und respektieren.

### **Links**

[http://www.lookup.ch/de/lustleben/clique\\_gruppendruck.php?navanchor=211007](http://www.lookup.ch/de/lustleben/clique_gruppendruck.php?navanchor=211007)  
[http://www.feelok.ch/frameset.asp?program=selbstvertrauen&module=Sv\\_Basics](http://www.feelok.ch/frameset.asp?program=selbstvertrauen&module=Sv_Basics)  
<http://www.weltbild.ch/3/16171192-1/buch/die-clique.html>