

NO!

نه (Persia)

Ne!(Czech)

Нет!(Russia)

Non!(France)

Nē!(Latvia)

Nei!(Iceland)

He!(Serbia)

No!(Hawaii)

Hayır!(Turkey)

No!(Slovenia)

नहीं!(India)

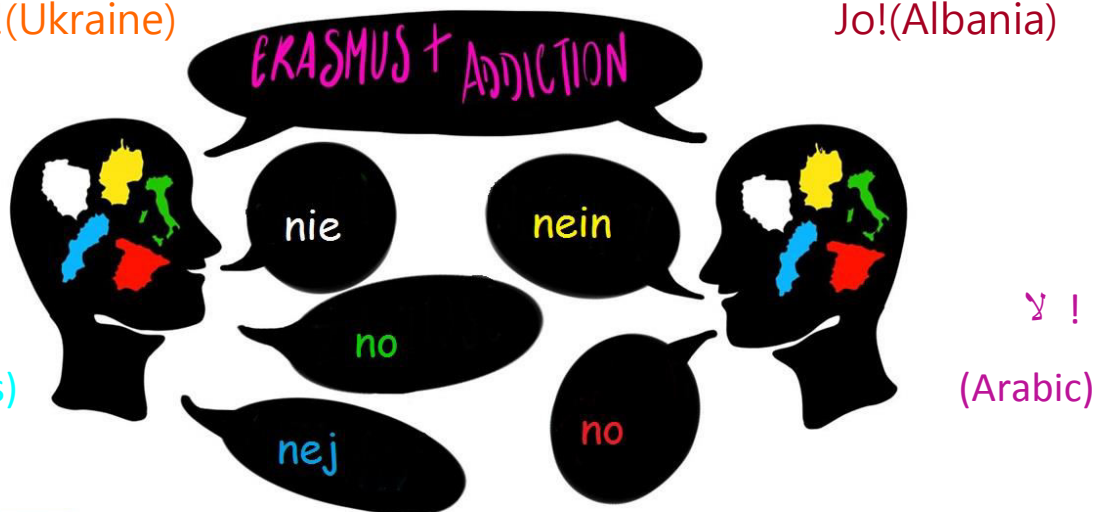
Nei!(Norway)

Xeyr!(Azerbaijan)

Hi!(Ukraine)

Jo!(Albania)

Na!
(Valais)



لا !
(Arabic)

No! (Sudan)

Nee! (Luxembourg)

아니(Korea)

Não!(Portugal)

Non! (Haiti)

ไม่(Thailand)

Nee!(Finland)

Nem!(Hungary)

Không có(Vietnam)

Nej! (Denmark)

**IT TAKES COURAGE
TO GROW UP AND
BECOME WHO
YOU REALLY ARE**

c.c. valentini

Gruppenzwang

Mitmachen oder Außenseiter sein?

Das ist in vielen Cliques die große Frage!

Unter Gruppenzwang versteht man ein ungewohntes Verhalten einer Person, das an die Vorstellungen und Ansprüche einer Gruppe angepasst ist, während die persönlichen Vorstellungen in den Hintergrund treten. Angepasstes Verhalten wird meist durch die eigene Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen hervorgerufen.

Oft haben die Betroffenen nicht den Mut, eigene Standpunkte zu beziehen bzw. eine eigene Meinung zu haben und diese, wenn nötig, auch zu verteidigen.

Wobei der Einfluss auf den Einzelnen nicht zu unterschätzen ist. Der Gruppenzwang ist uns meist nicht bewusst. Der Einfluss anderer Menschen hat meist 2 Ursachen:

Zum einen streben wir nach der Anerkennung unserer Mitmenschen und möchten gemocht werden.

Zum anderen verlassen wir uns auf die Gruppe, wenn wir selbst unsicher sind und keine Fehler machen wollen. Daher vertrauen wir dem Urteil Gruppen oftmals mehr, als unseren eigenen.

Man versucht sich an zu passen. Deshalb trägt man z.B. die gleiche Kleidung wie die anderen, vertritt die gleiche Ansicht oder, was vor allem in der Jugendzeit vorkommt, man fängt an zu rauchen oder Alkohol zu trinken, weil es die anderen machen und cool finden. Es gibt aber durchaus Fälle, in denen der Druck aus einer Gruppe bewusst wahrgenommen wird. So möchte man zum Beispiel gar nicht rauchen oder übermäßig Alkohol trinken, weil einem dieses Verhalten im Grunde genommen gar nicht gefällt.

Dennoch tut man es, um sich an den Rest der Gruppe anzupassen und nicht negativ aufzufallen.

Der Gruppenzwang ist nicht nur ein aktuelles Thema, schon bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war die Herrschaftsform Faschismus in vielen Ländern Europas verbreitet. Faschistische Systeme waren Diktaturen, ihre Vertreter/innen und Anhängerschaft waren gegen die Demokratie eingestellt. Es gab nur eine politische Partei, andere Parteien waren verboten, massiven Terror und Gewalt gegen Andersdenkende, keine Meinungsfreiheit und keine freie Presse.

Doch muss man überhaupt zu einer Gruppe gehören?

Ist es wirklich wichtig?

Gemeinsam durch Dick und Dünn – das ist toll. Trotzdem sollte man in einer Gruppe schon so sein dürfen wie man ist und nicht befürchten, wenn man mal anderer Meinung ist, dass einem die Freunde dann gleich davon rennen. Wenn das jedoch der Fall sein sollte, muss man sich nicht gleich unterordnen und dem Gruppenzwang nachgeben. Im Gegenteil, man sollte selbstbewusst sein und sich für seine eigene Meinung.

*F*alsche Freunde

Liebes Tagebuch,

Ich heiße Carlotta und bin 15 Jahre alt. Ich habe zwei kleine Geschwister. Sie heißen Lean und Christina. Wir leben bei meiner Mutter, unser Vater hat uns vor fast zehn Jahren verlassen. Ich habe ihn nie wieder gesehen. Ich bin am liebsten zuhause und lese. Ich habe keine Freunde, eigentlich kann mich keiner leiden.

Deine Carlotta

Sie versucht sich nichts anmerken zu lassen. Einfach weiter laufen, nur nicht zeigen wie sehr die Blicke sie verletzen. Dann kommt Frau Schneider, wie immer. Sie möchte wissen ob bei Carlotta alles in Ordnung ist. Carlotta antwortet: „Ja natürlich was soll sein?“ „Wenn etwas ist kannst du immer zu mir kommen, das weit du.“, meint Frau Schneider, seufzt und läuft weiter. Dieser Tag scheint besonders schlimm zu werden, denn Jacqueline, läuft direkt auf sie zu. Jeder in der Schule kennt sie und ihre besten Freundinnen Chantalle und Samantha. Wenn sie dich mögen ist alles gut, wenn sie dich nicht mögen kannst du nichts anderes machen als zu versuchen ihnen aus dem Weg zu gehen. Carlotta versucht noch sich unsichtbar zu machen, doch unmöglich Jaqueline hat sie gesehen und kommt direkt auf sie zu. „He, Carlotta, komm mal mit!“, sagt Jacky nicht unbedingt unfreundlich. Sie führt Carlotta um die nächste Ecke. Dort warten der Rest der Clique, sowie Kevin und Justin, die Freunde von Chantalle und Jacky. Samantha fängt an: „hm, also, Carlotta, wir...naja...also wir möchten uns bei dir entschuldigen.“ „Entschuldigen?“ , Carlotta sieht sie ungläubig an, „Nach allem was ihr getan habt?“ „Ja, wir wollen versuchen es wieder gut zu machen.“, schaltet sich Jacky ein. „Ach ja, und wie wollt ihr das deiner Meinung nach machen?“ „Weißt du was, wir wollen hier nett zu dir sein. Wir können es auch bleiben lassen, ok?“ , fhrt Kevin auf. Jacky rempelt ihn an: „Jetzt lass doch! Hr nicht auf ihn Charly. Wir würden uns wirklich sehr freuen wenn du zu uns gehören würdest.“

*Liebes Tagebuch,
du wirst nicht glauben was heute passiert ist! Ich gehöre jetzt zu den
„Pink Beauty Girls“ <3. Sie haben sich für alles entschuldigt, was sie
getan haben. Sie haben gesagt, dass ich total gut zu ihnen passen
würde und sie mich eigentlich schon immer total gern gemocht
haben. Zuhause war eigentlich alles wie immer. Ich musste Lean bei
den Hausaufgaben helfen und Christina hat morgen ihr dummes
Referat und ich musste ihr helfen es fertig zu machen. Ich hoffe sie
bekommt das einigermaßen gut hin... Ich geh jetzt schlafen.*

Deine Carlotta

PS. Ich freue mich zum ersten Mal seit langem wieder auf die Schule?

Als Carlotta in die Schule läuft kommt gleich Jaqueline auf sie zu gerannt und umarmt sie: „Du Charly, voll gut, dass du kommst! Hast du Mathe?“ „Ja, Moment, ich gebe es dir.“ Carlotta kramt in ihrem Rucksack, hol ihr Heft raus und gibt es Jacky. „Danke, Charly du bist die Beste! Echt cool von dir! Meinst du, du kannst uns ein bisschen Alkohol besorgen?“ „Keine Ahnung, nein, eigentlich nicht. Wieso? Wie kommst du da drauf?“ „Naja, wir brauchen den halt. Ist doch egal warum.“ „Nein, kann ich nicht und werde ich auch nicht!“ sagt Carlotta entschieden. „Bist du dir da ganz sicher?“, fragt Jacky drohend, „du willst doch zu uns gehören oder etwa nicht?“ Carlotta erstarrt: „Doch natürlich will ich zu euch gehören. Ich mach das schon.“ „Dann ist ja gut! Es hätte mir auch sehr leidgetan wenn du es nicht gemacht hättest! Hihhi“

*Liebes Tagebuch,
ich habe Angst. Ich soll für Jacky und die anderen Alkohol klauen. Wenn ich das nicht mache, darf ich nicht mehr zu ihnen gehören. Sie sagen das ist so eine Art Aufnahme ritual. Ich muss es also machen, aber ich traue mich nicht. Was passiert wenn ich erwischt werde, was sagt Mama dann? Sie wird bestimmt enttäuscht von mir sein. Aber die pink Beauty Girls sind meine einzigen Freunde... Ich hab keine Ahnung was ich machen soll. Jacky hat mir vorher den Plan erklärt: Morgen gehen wir nach der Schule zum Supermarkt. Die anderen*

warten draußen während ich rein gehe und den Wodka nehme. Außerdem soll ich noch eine Tafel Schokolade kaufen, damit ich nicht so auffalle. Dann geh ich raus, gebe ihnen das Zeug und gehe nachhause. So hört sich alles ziemlich einfach an, aber in echt? Ich glaube ich hatte noch nie in meinem Leben so viel Angst.

Deine Carlotta

Als Carlotta am nächsten Tag in die Schule kommt, rennt wieder Jacky auf sie zu, die ihre Hausaufgaben abschreiben will.

Nach der Schule laufen die Mädchen zusammen zum Supermarkt. Die anderen bleiben stehen während Carlotta in den Laden läuft.

Was sie weder bemerkt noch ahnt, ist, dass die anderen ihr folgen.

Carlotta versucht unterdessen unbemerkt zwei Flaschen Wodka in ihren Rucksack zu packen, was ihr auch ziemlich gut gelingt. Jacky sieht ihr aus ihrem Versteck dabei zu. „Achtung sie hat jetzt den Wodka eingepackt!“, flüstert sie ihren Freundinnen zu, die hinter ihr stehen, „Mist, das ist nicht genug, das wird zu billig!“

Carlotta nimmt noch eine Tafel Schokolade und geht damit zur Kasse.

Während sie die Schokolade bezahlt, sieht sie auf einmal, wie Jacky sich mit einem Mitarbeiter unterhält. Dieser kommt auf sie zu und fragt ob er mal in Carlottas Rucksack sehen darf. Ihr bleibt keine Wahl. Sie muss es ihm erlauben. „So, was haben wir denn hier? Du bist minderjährig und hast Alkohol geklaut. Ich rufe jetzt die Polizei, junge Dame!“

An das was dann passiert kann Carlotta sich später nichtmehr erinnern.

Als sie wieder zu sich kommt, sitzt sie an einem Schreibtisch auf der Polizeiwache.

Dinge, die du tun solltest

- Denk' daran, deine eigene Meinung einzubringen, damit du nicht in der Gruppe untergehst. Das ist das A und O.
- Versuche, Probleme friedlich und mit Worten zu lösen, um dich selbst und andere zu schützen.
- Wenn du bemerkst, dass einer deiner Freunde auf die schiefe Bahn gerät, sprich mit ihm und versuche, ihm zu helfen.
- Auch schüchterne Leute, die eher als Außenseiter gelten, solltest du in die Gruppe integrieren.
- Man sollte immer darauf achten, dass innerhalb der Gruppe ein gutes gemeinsames Verhältnis besteht und bestehen bleibt.

Dinge, die du nicht tun solltest

- Denke niemals, dass es nur einmal passiert, wenn dich eine Gruppe ausnutzt und merkt, dass sie dich ausnutzen können, ohne dass du dich wehrst, denn sie werden es immer und immer wieder tun.
- Vertraue ihnen nicht wenn sie sagen, dass bei der Sache, die du machen sollst nichts passieren kann.

Es kann immer etwas passieren!

- Mache niemals etwas, das gegen die Regeln oder das Gesetz verstößt nur um jemandem einen Gefallen zu tun, da diese dich eigentlich schützen sollen.
- Denke niemals, dass wenn etwas bei jemand anderen funktioniert hat auch bei dir funktioniert.
- **Mache nie etwas was gegen deine Ideale verstößt.**

Friends and Fear

Mit zitterigen Händen ging ich möglichst nah an der nächsten Wand das Treppenhaus hinauf. Bis zum letzten Stock konnten wir Fahrstuhl fahren, doch ganz hinauf aufs Dach des Hochhauses führte nur eine Treppe, die durch einen dunklen Flur mit kahlen, grauen Wänden führte. An der Decke flimmerte nur eine Neonröhre, die von außen total dreckig war und deshalb kaum Licht abgab. Die Umgebung und die Tatsache, dass ich die Treppe hinaufsteigen musste beruhigten mich nicht gerade, ganz im Gegenteil: Ich bekam eher noch mehr Angst. Deshalb hoffte ich einfach, dass meine Beine mich weiter hinauftragen und die anderen so nicht bemerken würden wie viel Angst ich hatte.

Schon als Kind bin ich, Caroline Grey, nie auf Aussichtstürme, Hochhäuser oder sonstige hohen Gebäude gestiegen, während meine kleine Schwester Amy schon immer begeistert ganz nach oben gestiegen ist und problemlos von oben auf mich herab geschaut hat und das, obwohl ich zwei Jahre älter bin als sie.

Eigentlich war ich genau wie sie für alles zu begeistern, vor allem für die Natur. Wir liebten es beide im Wald zu spielen, draußen zu übernachten und auch zu klettern, aber beim Klettern und sonstigen Sachen, bei denen man hoch hinaus musste, war sie schon immer die Mutigere und ich hatte Angst vor der Höhe.

Aber dieses Mal konnte ich einfach nicht unten bleiben. Meine ganze Clique war dabei gewesen, als mein Klassenkamerad vorgeschlagen hatte, dass wir alle gemeinsam den Sonnenuntergang auf dem Hochhaus anschauen könnten. Auf dem 12-Stöckigen Hochhaus, in dem er wohnte. Er schilderte dieses Ereignis so, dass nicht nur er

begeistert gewesen war, sondern alle, die dabei waren. Alle, mit Ausnahme von einer und die war Ich. Natürlich hatte ich Angst bei dem Gedanken auf diesem Hochhaus zu stehen und dann auch noch runterschauen zu müssen, auch wenn es etwas Schönes sein sollte. Ich wollte mich aber nicht bloßstellen, nicht vor meinen Freunden und nicht vor Matt, der erst seit kurzem zu uns gehörte und der mir, wie ich zugeben muss, sehr gut gefällt. Es gab nur einen Weg für mich.

Also sagte ich: „Super, ich bin dabei!“

So, jetzt hatte ich also das Schlamassel. Jetzt musste ich da durch, durch diese ganze Sache und durch die offene Eisentür, von der hörte ich schon das Staunen der anderen, die mit mir hier hoch gekommen waren. Es klang toll, wie begeistert sie waren, aber ich konnte die Begeisterung leider immer noch nicht mit ihnen teilen.

Meine Freundin Sarah war die Einzige, die noch im Treppenhaus war und ich war froh, dass wir alleine waren. Sarah, die mich schon seit dem Kindergarten kennt, wusste genau wie sehr ich mich fürchtete durch diese Tür zu gehen.

Sie sah mich ermutigend an und flüsterte mir leise zu: „Du schaffst das Carole. Ich glaub an dich. Auf geht’s...“.

Irgendwie schafften ihre Worte es mich zu beruhigen. Sie nahm meine Hand und zog mich über die Türschwelle und weiter in Richtung Rand des Hauses, wo meine Clique stand. Das ging alles so schnell, dass ich es gar nicht mehr schaffte darüber nachzudenken.

So blieb ich mit einem Sicherheitsabstand von zwei Metern am Geländer stehen, welches den Rand des Hochhauses sicherte. Dann richtete ich meinen Blick nach Westen, wo die Sonne unterging.

Es war einfach wunderschön: Die Stadt unter dem orangefarbenem Himmel war in ein warmes, helles Licht getaucht und in der Mitte

dieses Lichts, das auch den Himmel so toll verfärbte war ein kreisrunder Fleck, der in einer Mischung aus gelb und orange strahlte. Fast sah es so aus, als wäre es Gold. Eine goldene Sonne und jetzt war auch ich fasziniert von diesem Anblick. Einfach wunderbar. Eine tolle Idee auf dieses Hochhaus zu gehen.

Stimmt ja „Hochhaus“. Da viel mir wieder ein, dass ich Angst hatte. Aber irgendwie war es gar nicht so schlimm, wie früher als ich versucht hatte meine Angst zu überwinden und mit meiner Schwester und meinen Eltern auf die Aussichtstürme gestiegen bin. Ich stand zwar etwas unsicher auf meinen zwei Beinen, aber meine Gruppe gab mir das Gefühl von Sicherheit und als ich mich traute ein paar Schritte näher an das Geländer zu gehen stand plötzlich Matt neben mir und legte eine Hand um meine Schulter.

„Toll, oder?“, fragte er mich und grinste mich erwartungsvoll an. Ich grinste zurück: „Ja, war echt eine super Idee“. Und das war es wirklich. Man hatte von dem Hochhaus eine super Aussicht und den Sonnenuntergang mit seinen Freunden zu genießen, und mit Matt, war einfach wundervoll.

Meine Höhenangst ist jetzt zwar nicht ganz weg, aber inzwischen traue ich mich auf Aussichtstürme, Hochhäuser oder Sonstiges.

Tipps gegen Gruppenzwang

Sich mit dem Thema Gruppenzwang zu befassen war nicht einfach. Wir sprachen viel untereinander darüber, was Gruppenzwang eigentlich ist, was wir darunter verstehen und fanden die Bestmöglichen Tipps, um Gruppenzwang zu widerstehen und mit diesem umzugehen.

Der erste Tipp, der uns am Wichtigsten erschien, wenn man sich in einer unangenehmen Situation findet. Nehmen wir an die Gruppe mit der du unterwegs bist, versucht dich zum Drogen nehmen zu überreden, stellt man sich nun vor, dass seine Eltern einen sehen können, denkt man zweimal darüber nach, ob man die Drogen probieren sollte. Denn wir stellten fest, dass das unangenehmste und schlimmste Gefühl für uns als Kinder enttäuschte Eltern sind.

Der zweite Tipp, - Denke über die Konsequenzen nach. Dazu habe ich ein Beispiel, welches mir selbst passiert ist. Es ist einem Mädchen passiert, das ich kenne. *Sie ist 13 Jahre und all ihre Freunde sind zwischen 15 und 17 Jahre alt. Dazu müsste man sagen, dass es gewöhnlich für Deutschland ist, dass man im Alter von 16 und 17 Jahren Alkohol probiert oder sogar schon trinkt. Sie hatte noch nie davor viel Alkohol getrunken, doch diesen Abend sollte es ganz anders kommen. Sie ließ sich dazu überreden mit ihrer Gruppe trinken zu gehen. Sie kannte ihr Limit nicht und trank viel zu viel. Nach einigen wenigen Stunden von Spaß und guter Laune, begann sie sich zu übergeben und wurde daraufhin Ohnmächtig. Man musste den Krankenwagen rufen um sie zu retten. Sie hatte eine Alkoholvergiftung und fiel ins Koma. Mittlerweile geht es ihr schon gut, doch ihre Eltern haben kein Vertrauen mehr in sie und sind sehr enttäuscht von ihr gewesen.*

Der Dritte Tipp, - suche dir die richtigen Freunde. Deine wahren Freunde würden deine Meinung akzeptieren, wenn du sie ihnen mitteilst. Sie würden dich zu nichts zwingen, was dich in eine unangenehme Situation bringen würde. Dementsprechend könntest du über alles mit ihnen reden, über deine Gefühle, deine Gedanken und genauso deine Meinung. Habe keine Angst zu dir selbst zu stehen, denn du hast das Recht dich zu äußern und deinen Standpunkt zu vermitteln und jeder sollte das akzeptieren. Falls sie das nicht akzeptieren können oder sogar wollen, dann sind das nicht deine wahren Freunde und du solltest darüber nachdenken, wie du ihnen deinen Standpunkt nahe bringen kannst. Stelle ihnen die Frage, wie sie sich fühlen würden, wenn du sie zu einer Sache überreden wolltest, die sie eigentlich nicht tun möchten?

Der vierte Tipp, - Sei Ehrlich mit dir selbst. Denke darüber nach was du willst, was deine Bedürfnisse sind. Bist du in deinem Tun sicher und würdest du das durchziehen ohne irgendwelche Hintergedanken? Vergesse nicht über dich selber nachzudenken und berücksichtige auch dein Gewissen, denn es handelt oft richtig. Verliere niemals deine eigene Meinung und akzeptiere dich selbst, denn nur so wirst du es schaffen Ehrlich zu dir zu sein.

Saying no in different languages

Deutsch

Nein

Niemals

Nicht in meinen kühnsten
Träumen

Nur über meine Leiche

Flämisch

Niet

Alleen over mijn lijk

zeker niet

natuurlijk niet

Nee, dat kün je vergeten

Russisch

Нет (njet)

Некогда в жызне

(ne kogda v dschyzne)

Ты что вообще не дружеш с
головой?

Englisch

No

Never

Even Not in my own dreams

Only aubot my dead body

Deutsch

Nein

Nur über meine Leiche

Ganz sicher nicht

Natürlich nicht

Nein das kannst du vergessen

Deutsch

Nein

Niemals in meinem Leben

Bist du verrückt geworden?

(Ty tschto vopsche ne
drudschesch s galavoi)

Даже не думой

(dadsche ne dumoi ob etom)

Griechisch

Oxi

Pote

Pote sti zoi

Den thelo

Min

Denk nicht mal dran

Deutsch

Nein

Niemals

Niemals im Leben

Will ich nicht

nicht