

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 31 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Maul halten und still sitzen!  
**Autor:** Gander, Markus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800415>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Maul halten und still sitzen!

«Da hat man laufen und sprechen gelernt, dann heisst es Maul halten und still sitzen.» Das hat ein Jugendlicher an die Wand seines Schulhauses geschrieben und bringt ein Problem im Umgang mit Jugendlichen auf den Punkt. Dieser Praxisbericht will aufzeigen, welche positiven und gesundheitsfördernden Kräfte eine Peergruppe entwickelt, wenn wir sie sprechen und sich bewegen lassen.

MARKUS GANDER\*

Die Forschung beschäftigte sich in der Vergangenheit oft mit der Frage, welchen Einfluss Peergruppen auf das gesundheitsgefährdende Verhalten des Individuums haben. Dr. Marcus Rot von der Universität Leipzig stellte in einem Bericht unter dem Titel: «*Verbreitung und Korrelate des Konsums legaler und illegaler Drogen bei Jugendlichen*»<sup>1</sup> folgendes fest:

«Während der Schultyp und die familiäre Lebensform der Jugendlichen in

*erstaunlich geringer Beziehung zum Substanzkonsum der Jugendlichen standen, liess sich ein deutlicher Zusammenhang zur Verbreitung des Drogengebrauchs in der Peergruppe identifizieren. Die Ergebnisse werden in Hinblick auf primärpräventive Massnahmen diskutiert.»*

Es existieren unzählige Studien und Expertisen, die die Ergebnisse von Rot untermauern. Die Peergruppe scheint ein sehr wichtiger Ort für die Sozialisierung und Entwicklung junger Menschen zu sein. Interessanterweise wird aber vorwiegend nur das Potential der negativen Entwicklung untersucht und aus diesem Fokus präventive Massnahmen abgeleitet.

## Präventive Massnahmen

Nach wie vor stehen in der Schweiz Massnahmen wie Aufklärungskampagnen und Präventionskurse hoch im Kurs. Die meisten Massnahmen haben gemein, dass Informationen von Fachpersonen auf irgendeine Art an Jugendliche weitergeben werden. Information ist auf jeden Fall wichtig. Es sollte jedoch zu denken geben, wenn die Forschung uns gleichzeitig immer wieder vor Augen führt, dass der Einfluss aufs Verhalten bei Jugendlichen von Peergruppen weitaus grösser ist als von Eltern oder Lehrkräften.

## Die Peergruppe und die Selbstwirksamkeit

Wenn Peergruppen im Gebrauch von Suchtmitteln oder im Umgang mit Gewalt das negative Verhalten von Jugendlichen nachhaltig beeinflussen, ist das Gegenteil, also gesundheitsförderndes Verhalten, ebenfalls gegeben. Das Potential einer Peergruppe liegt wohl darin, dass sie eine Tendenz verstärkt und die einzelnen Jugendlichen ähnliche Verhaltensweisen entwickeln.

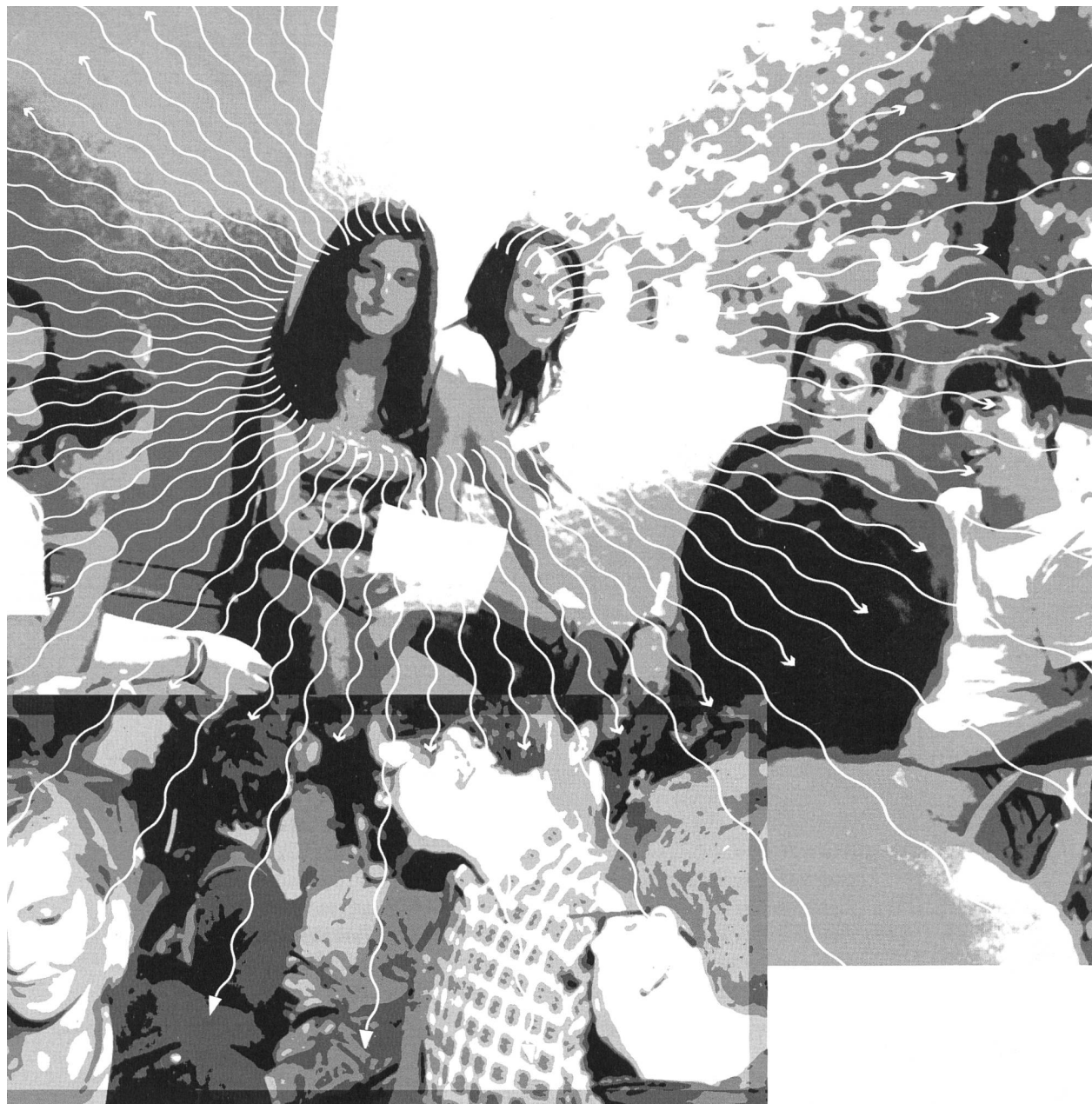
Das Typische von Peergruppen ist, dass sich Gleichaltrige mit einem gemeinsamen Interesse, sich zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten treffen – fast wie im Vereinsleben. Viele Peergruppen haben ihre eigenen äusseren Erkennungszeichen wie Gesten, Kleider, Musik oder Handyklingelton.

Die gegenseitige Glaubwürdigkeit unter gleich gesinnten Jugendlichen ist enorm hoch. In Peergruppen wird definiert, was cool und was uncool ist. Jugendliche haben den Drang sich bemerkbar zu machen. Sie möchten spüren, dass sie da sind; sie wollen wahrgenommen werden; sie wollen zeigen, dass sie selbst Wirkung erzeugen können. Mit «Maul halten und still sitzen» ist es aber schwierig, auf sich aufmerksam zu machen.

## Das Problem mit dem Problem

Was muss ich tun, um wahrgenommen zu werden? Jugendliche stellen sich diese Frage sicher nicht explizit. Trotzdem ist genau diese Fragestellung zentral. Das Problem unserer Gesellschaft ist, dass vor allem Störungen, Probleme die grösste Öffentlichkeit haben. Wir sprechen lieber über 25% Jugendliche, die rauchen, anstatt über 75%, die nicht rauchen. Uns interessieren die Schäden, die einige wenige Sprayer anrichten, und weniger der volkswirtschaftliche Nutzen der Zehntausenden Jugendlichen, die sich ehrenamtlich für Kultur, Sport und soziale Anliegen einsetzen. Es ist wie so oft eine Frage der Optik und der Gewichtung, wie Probleme einsortiert und bewertet werden. Aus dieser Haltung ergibt sich ein weiteres Problem. Jugendliche und auch die anderen Altersgruppen erhalten primär dann Hilfe und Unterstützung, wenn sich ein Problem irgendeiner Art manifestiert hat. Wir haben für jedes Problem mindestens eine Fach- oder Beratungsstelle. Für junge Menschen

\* Markus Gander, Sekundarlehrer Phil II, NDS Ganzheitliches Management, Präsident INFOCLICK.CH, Kinder- und Jugendförderung Schweiz. INFOCLICK.CH, Im Zentrum passepartout-ch, Sandstrasse 5, 3302 Moosseedorf  
Tel.: 031 852 12 85, Mob.: 079 307 47 91, Email: markus.gander@infoklick.ch, www.infoklick.ch



die etwas bewegen wollen, die eine Projektidee haben, die sich engagieren, sind die Möglichkeiten für Unterstützung stark eingeschränkt. Der weitaus grösste Teil der personellen und finanziellen Mittel fliessen in der Schweiz in die Behebung von Problemen oder in deren Stabilisierung. Ein Bruchteil davon fliesst in die Förderung von Engagement.

Der langen Rede kurzer Sinn: Für Jugendliche ist es wesentlich einfacher mit einem Steinwurf Aufmerksamkeit zu erzielen, als mit einer guten Tat.

### **Das Potential der Peergruppe – ein Praxisbeispiel**

INFOCLICK.CH, Kinder- und Jugendförderung Schweiz bietet jungen Menschen Unterstützung, wenn sie ein Projekt realisieren möchten. Wir sehen tagtäglich wie Jugendliche in Peergruppen, die sich einem gemeinsamen Pro-

jekt widmen, sich gegenseitig stärken. Wir sehen auch, dass zwischen Steinwurf und Engagement oft nur Kleinigkeiten entscheiden.

Beim Jugend-Onlinemagazin [youthguide.ch](http://youthguide.ch) handelte es sich um fehlenden Raum und einen Internetanschluss. Beides konnten wir bieten und so beobachten wie sich eine Peergruppe bildet, entwickelt und sich die beteiligten Jugendlichen gegenseitig fördern. In Bern, Zürich, Basel, Chur, Luzern und bald auch in Zug und Locarno treffen sich gleichgesinnte junge Leute, die gerne über ihre Themen berichten und fotografieren. Im Mittelpunkt steht keineswegs die Gesundheitsförderung.

Begonnen hat alles mit einer Schularbeit. Drei Luzerner Jugendliche erstellten im Internet einen interaktiven Stadtführer für junge Leute in Bern. Das Projekt wurde mit dem Jugendpreis der Berner Burgergemeinde aus-

gezeichnet. Dies gab den Jugendlichen den Ansporn, das Projekt weiter zu entwickeln und ein Magazin von und für Jugendliche aufzubauen. Sie programmierten, erstellten einen Projektbeschrieb und gingen auf die Suche nach Unterstützung in der Stadt Bern. Hier begann das Problem. Es schien unmöglich, von irgendwo unterstützt zu werden. Die Jugendlichen gaben nach mehrmonatiger Suche frustriert auf.

Einzig Andreas Renggli wollte nicht glauben, dass konstruktive Jugendprojekte keinen fruchtbaren Boden finden. Er nahm mit uns Kontakt auf und wir stellten ihm unsere Büroinfrastruktur zur Verfügung. Die Jugendlichen arbeiten sowieso nicht zu den selben Zeiten wie wir und die nötige Technik ist vorhanden. Innert kurzer Zeit entwickelte sich aus dem kleinen Engagement ein grosses Projekt, für das sich heute Dutzende von Jugendlichen einsetzen.

## Indirekte Gesundheitsförderung

Das Merkmal einer Jugendinitiative wie youthguide.ch ist, dass sie wie eine Peergruppe funktioniert, respektive eine Peergruppe ist. Die Verbindlichkeit wird nicht über fixe Zeiten und Orte definiert. Die Verbindlichkeit wird über das gemeinsame Interesse geschaffen. Bei youthguide.ch entstehen so Peergruppen in Peergruppen. Sie treffen sich bei den Anlässen, über die sie schreiben und fotografieren. So gibt es «YouthguiderInnen», die sich an den Festivals treffen oder die über Eishockey schreiben oder gemeinsam neue Menüs kreieren und publizieren. Sie engagieren sich gemeinsam in ihrer Freizeit für ihre Sache. Sie werden wahrgenommen und können dies sogar an der Anzahl Leserinnen und Leser ihrer Artikel messen. Sie gewinnen an Selbstbewusstsein und erwerben gleichzeitig verschiedene Kompetenzen im Bereich Journalismus. Viel wesentlicher ist aber, dass sich über das gemeinsame Projekt ganz unterschiedliche Jugendliche mit unterschiedlichem Wissen und Können treffen. Es entsteht ein Netzwerk, das auch die Entwicklungen und Verhaltensweisen der ein-

zelnen Jugendlichen beeinflusst. Sie unterstützen sich gegenseitig bei persönlichen, schulischen und beruflichen Fragestellungen. Sie lernen im Team mit Konflikten um zu gehen.

Das Interessante und Spezielle bei youthguide.ch ist, dass sich Jugendliche auch schwierigen Themen annehmen und über Suchtmittel, Essstörungen und weitere schwierige Themen schreiben, ohne dass sie von Fachpersonen dazu angestossen werden. Das Interesse alleine genügt. So entstehen authentische Berichte mit hoher Glaubwürdigkeit von und für Jugendliche. In dieser Peergruppe geschieht genau das Gleiche wie Rot in seiner Forschung herausgefunden hat, aber im positiven Sinne. Die Gruppe stärkt sich gegenseitig, sie erzielt für sich eine positive Wirkung und sie sensibilisieren andere, indem sie nicht das Maul halten und still sitzen.

## Mut und Vertrauen

Meiner persönlichen Ansicht nach, müsste künftig im Jugendbereich in Bezug auf Prävention und Gesundheitsförderung der Fokus vermehrt auf die Unterstützung und Förderung von

Peergruppen gelegt werden. Wenn es einer Gesellschaft gelingt, einer Mehrheit der Jugend, die bereit ist, sich zu engagieren, entsprechende Mittel zur Verfügung zu stellen, dann steigen die Chancen, dass auch gefährdete Minderheiten Platz finden, sich sinnstiftend einzubringen.

Dafür braucht es Mut und Vertrauen in die Jugend. In diesem Sinne könnte nebst der herkömmlichen Präventionsarbeit, ergänzend die Potentiale der Peergruppe eingesetzt werden. Nicht indem man Peergruppen direkt mit dem Thema Gesundheit konfrontiert, sondern indirekt, indem man die Initiativen, Ideen und Projekte gezielt unterstützt. Ein wichtiger Faktor im positiven Gesundheitsverhalten sind Erfolgserlebnisse. Mit Maul halten, still sitzen bleiben die Erfolgserlebnisse meist aus. ■

youthguide.ch,  
das Jugend Onlinemagazin  
[www.youthguide.ch](http://www.youthguide.ch)

### Fussnote

<sup>1</sup> Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, Januar 2002, 10. Jg., Heft 1, 23-35

