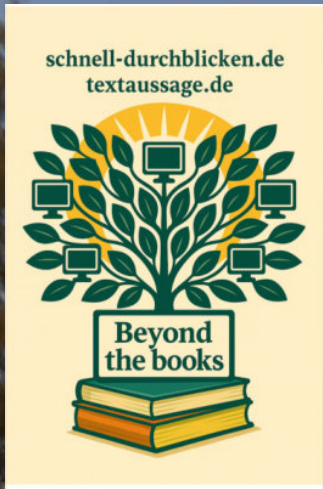
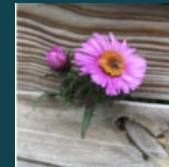




- Alle schauen, alle warten - und du willst nicht?
- Umkehren, abwarten, einen Deal anbieten ...
- oder im richtigen Moment Durchfall bekommen?
- Freisteins aktuelle "Eskapade" ...
- ... vier Wege, "nein" zu sagen.



Was tun, wenn man unter Druck gesetzt wird

3. Fall 2: Auch Erwachsene können so etwas erleben: Anders Tivag schildert in seiner Kurzgeschichte „Auch eine Maßnahme gegen Gewalt?“ einen jungen Lehrer, der beim Abi-Ball vorgestellt werden soll. Ist nicht sein Ding, aber die Schulleiterin erwartet es. Lösung: Er geht hin, lässt sich vorstellen – und als das Tanzen beginnt, verabschiedet er sich mit Hinweis auf Durchfall.

4. Auch berühmte Schriftsteller haben sich gefragt, was man machen kann, wenn man etwas tun muss. Bertolt Brecht in „Maßnahmen gegen die Gewalt“: Ein Redner hält eine flammende Rede und sieht sich plötzlich der personifizierten Gewalt ausgesetzt – und er verleugnet seine vorherige Rede. Man stellt ihn zur Rede – und er erzählt:

5. die Geschichte von einem Herrn Egge, den die Gewalt fragt, ob er ihr dienen will – und er dient ihr solange, bis die Gewalt so dick geworden ist, dass sie stirbt. Darauf schleift er sie raus und sagt „Nein!“

6. Eine Klasse soll ein langes Gedicht auswendig lernen – für viele nur ein bisschen Arbeit, für einen aber ein unerträglicher Gedanke – er hat eine Art Auswendig-Lern-Schwäche. Er bietet der Lehrkraft eine Ausgleichsleistung an, z.B. Referat.

2. Wir hatten Glück – und fanden eine Kurzgeschichte, wo jemand einem Riesendruck ausgesetzt ist.
Fall 1: Annette Rauert, „Der Schritt zurück.“
Ein Junge auf dem 10-Meter-Turm – alle sind gespannt – maximaler Druck.
Auflösung: Er gibt sich einen Ruck – und kehrt um – weiß, dass es noch nicht der richtige Zeitpunkt dafür war.

1. Die schöne Normalität: Man denkt nicht an einen Druck, der plötzlich kommen kann. Das ist auch im Prinzip gut so – denn sonst kann man das Leben nicht genießen und sich einigermaßen frei fühlen.

Unser Freistein ist auf Drucksituationen gestoßen, hat es für seine „Eskapaden“-Ausflüge genutzt: Hier seine Ergebnisse:



Weitere Infos, Tipps und Materialien

- Annette Rauert, „Der Schritt zurück“ – Inhalt, Interpretation und Musterlösung: <https://textaussage.de/annette-rauert-schritt>
- Was tun in einer quälenden Drucksituation? Stärke, Ausweichen oder ein dritter Weg: <https://textaussage.de/nein-sagen-unter-druck>
- Bertolt Brecht, „Maßnahmen gegen die Gewalt“: <https://schnell-durchblicken.de/brecht-massnahmen-gegen-die-gewalt>
- Anders Tivag, „Auch eine Maßnahme gegen Gewalt?“: <https://textaussage.de/anders-tivag-massnahme-gegen-gewalt>

7. Fazit: Nein-Sagen hat viele Formen:
- mutig umkehren auf dem Sprungbrett
- man sagt ja – und hält es kurz.
- man kann abwarten und so durchkommen (Man wird angemacht – und reagiert nicht) (Vielleicht sucht er sich einen anderen!)
- man kann einen Deal anbieten.

8. Wer mehr wissen will: Wir haben auf einer Seite zusammengestellt, was andere kluge Leute dazu an Tipps und Ideen herausgefunden haben.
<https://textaussage.de/nein-sagen-unter-druck>

<https://textaussage.de/nein-sagen-unter-druck>
dort: Korrekturen, Ergänzungen, Antworten