

Ein psychologischer Blick auf Freundschaft

# Freundschaft – verdoppelt die Freude und halbiert das Leid

Mit diesem kurzen Satz macht der Philosoph Francis Bacon vor fast 400 Jahren (1625) die Bedeutung und Kraft von Freundschaft deutlich. Und er liegt nicht schlecht mit seiner Feststellung. In der Psychologie ist Freundschaft zwar erst in den letzten Jahrzehnten zum Forschungsgegenstand geworden. Aber alle Studien weisen nach, wie gut uns Freundschaften tun, nicht nur unserem psychischen, sondern auch unserem physischen Wohlbefinden.

Im Grunde haben wir alle eine Vorstellung davon, was Freundschaft ist und wissen, wie wichtig gute Freunde sind. Schon im Kindergartenalter schließen wir erste Freundschaften und freundschaftliche Beziehungen begleiten uns ein Leben lang. Einem geläufigen Modell aus der Forschung folgend, zählen die meisten Menschen 10 bis 15 Personen zu ihren Freunden, drei bis fünf davon sind die engsten Vertrauten. Aber was macht Freundschaft eigentlich aus, wie entsteht sie und wie verändern sich freundschaftliche Beziehungen im Lebensverlauf?

## Freundschaft oder Liebe

Auch wenn es keine einheitliche Definition von Freundschaft gibt, bestimmte Charakteristika lassen sich grundsätzlich benennen. Eine Freundschaft ist eine freiwillige, persönliche Beziehung, die auf Gegenseitigkeit beruht. Sie besitzt für Beide einen Wert, der dabei unterschiedlich starkes Gewicht haben kann. Sie hat einen positiven Charakter, beinhaltet aber keine offene Sexualität (vgl. Auhagen, 1993). Dabei scheint die Grenze zwischen Freundschafts- und Liebesbeziehung fließend zu sein. Aus einer Freundschaft kann eine Liebesbeziehung werden. Vielleicht erinnern sich einige Leserinnen und Leser noch an den Song von Klaus Lage: „1000 mal berührt“, in dem er diese Veränderung von Freundschaft zu Liebe und die damit einhergehende eigene Überraschung über die neue Qualität der Beziehung besingt. Außerdem werden vor allem im Jugendalter die Partner\*innen in einer Liebesbeziehung oft auch als Freund bzw. Freundin bezeichnet. Den kleinen, aber feinen Unterschied macht dann die Wahl des Pronomens aus, die auf die Exklusivität der Beziehung hinweist: „meine Freundin“ vs. „eine Freundin“.

## Die Fähigkeit zur Freundschaft entwickeln

Die Fähigkeit zur Freundschaft ist uns nicht angeboren, wir müssen sie entwickeln. Die ersten Freundschaften entstehen bereits im Kindergartenalter. Die Kinder sind dabei aber noch sehr auf sich selbst bezogen und eigene Bedürfnisse stehen im Vordergrund. Die Freundschaft besteht auf dieser Stufe vor allem aus dem

Miteinander-Spielen. Freundschaft wird als momentane physische Interaktion erlebt und ist durch Kurzlebigkeit und Fluktuation charakterisiert. So kann es auch schon mal vorkommen, dass eine Freundschaft nur einen Nachmittag lang dauert.

## Horizontenerweiterung durch Freunde

Im Grundschulalter vertiefen sich Freundschaften. Das Miteinander-Spielen steht dabei zwar immer noch im Vordergrund, aber nun bekommen Kinder eine erste Idee davon, dass man Beziehungen nicht nur eingeht, weil man eine Spielpartnerin oder einen Spielpartner benötigt, sondern dass es um die soziale Interaktion selbst geht. Im freundschaftlichen Miteinander werden nun viele neue soziale Fertigkeiten eingeübt, wie gegenseitige Abstimmung, Kompromisse finden oder Rücksichtnahme auf den anderen. Der Kontakt zu Freunden bietet Kindern auch den Einblick in andere soziale Kontexte. Beim Besuch der Familie der Freundin, des Freundes lernen sie u. U. andere Formen des Zusammenlebens, andere Regeln und Normen kennen. Durch diese Horizontenerweiterung werden sie auch in die Lage versetzt, sich selbst und die eigenen Lebensbedingungen unter neuer Perspektive zu betrachten.

## Vertrauen

Nach und nach wird das Thema Vertrauen wichtiger. Ging es bisher vorwiegend darum, der Freundin, dem Freund Gegenstände anzuvertrauen, mit dem Wissen, die oder der andere gehe sorgsam damit um, gilt dies nun auch für Informationen und das Vertrauen, dass diese nicht an Dritte weitergegeben werden. Ein aktueller Streit bedeutet nicht mehr zwangsläufig das Ende einer Freundschaft. Durch aufrichtiges, gegenseitiges Versöhnen kann Freundschaft wiederhergestellt werden. Und so kann manche Schulfreundschaft tatsächlich über viele Jahre halten.

## Freunde als „Entwicklungshelfer“

Mit dem Jugendalter gewinnt die Einzelfreundschaft zunehmend an Bedeutung. Freundschaft wird als Beziehung begriffen. Sie gewinnt an Intensität und



Stephan Friebe,  
Bildungs-Akademie der  
Johannes-Diakonie;  
Neckarbischofsheim



Diesen Text können Sie  
auch online lesen.

Exklusivität, berührt auch Gefühle von Eifersucht. Man möchte die Freundin, den Freund nicht mit anderen teilen. Die Nähe innerhalb der Freundschaft wird jetzt daran gemessen, inwieweit man sich über intime Belange austauschen kann. Dabei kommt es auch zu einem grundsätzlichen Wechsel der Adressaten solcher „Selbstenthüllungen“: Während sich Zwölfjährige noch am ehesten der Mutter anvertrauen, bevorzugen Fünfzehnjährige bereits enge Freunde (vgl. Heidbrink, 2009).

Neben der Einübung und Übernahme unterschiedlicher sozialer Perspektiven, haben Freundschaften in dieser Phase vor allem in Bezug auf die Ablösung vom Elternhaus eine wichtige Funktion. Sowohl in der dyadischen Freundschaft wie auch in der Freundes-Clique sucht der heranwachsende Mensch nach Bestätigung, Rückhalt und Geborgenheit. Hier bildet er sich seine Meinung und bekommt Rückmeldung über die Wirkung seiner Persönlichkeit. Freunde helfen bei der Suche nach einem eigenen Lebensstil und Lebensentwurf und haben Einfluss auf die Entfaltung der eigenen Identität.

### Freunde finden: eine Casting-Show

Auch Erwachsene können auf Freundschaft kaum verzichten und nach der Schulzeit bieten sich neue Gelegenheiten, diese zu finden: Bei der Ausbildung oder im Studium, in der Freizeit und bei der Arbeit, in der Nachbarschaft oder über Kinder. Doch warum werden bestimmte Menschen zu unseren Freunden und andere nicht? Die Antwort darauf scheint nicht ganz einfach zu sein, aber einige Erkenntnisse haben Psycholog\*innen inzwischen gewonnen. Argyle und Henderson beschreiben die Entstehung von Freundschaften als einen dreiphasigen Prozess. Dabei kann man die einzelnen Stufen als Auswahlprozess verstehen, bei denen die neuen Bekannten auf ihre „Freundschaftseignung“ geprüft werden. Wie bei einer Casting-Show fallen viele durch und am Ende bleiben nur sehr wenige übrig.

### „Gleich und gleich gesellt sich gern“

In der ersten Phase werden Eindrücke durch zufällige Begegnungen wahrgenommen, wir lernen Personen oberflächlich kennen. Mit einigen, die uns bei diesen Begegnungen sympathisch erscheinen, kommt es dann in der nächsten Phase zu vermehrten Gesprächen und einer weiteren Erkundung. Dabei geht es vor allem darum, etwas über die Einstellungen, Interessen, Wertvorstellungen und den Lebensstil der anderen zu erfahren. Entscheidend sind in dieser Phase die Gemeinsamkeiten nach dem Motto „gleich und gleich gesellt sich gern“. Ohne ausreichend viele gemeinsame Interessen und Einstellungen fehlt einer Freundschaft die Basis. Werden aber für beide Seiten relevante Ähnlichkeiten entdeckt und erleben die Personen sich gegenseitig als „belohnend“, kann es in der nächsten Phase zu geplanten Verabredungen kommen. Im weiteren Stabilisierungsprozess der Freundschaft können nun auch Unterschiede als bereichernd wahrgenommen werden. Somit kann nun auch gelten „Gegensätze ziehen sich an“.

### Freunde halten gesund

Freundschaften machen glücklich und stark, sie steigern das Selbstwertgefühl und erfüllen viele menschliche Bedürfnisse. Sie dienen dem Austausch, der emotionalen und praktischen Unterstützung, sie bestätigen unseren Wert, vermitteln das Gefühl der Zugehörigkeit und können zur eigenen Korrektur dienen.

Zahlreiche Studien weisen auf einen positiven Zusammenhang zwischen Freundschaft und Wohlbefinden hin. Wer funktionierende

soziale Beziehungen hat, ist zufriedener, gesünder und lebt sogar länger als Menschen ohne Freunde. Es verringert sich z. B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Depressionen. Wir alle wissen, wie wohlthuend, hilfreich und beruhigend es ist, vertraute Menschen an seiner Seite zu wissen. Probleme werden weniger bedrohlich empfunden und das Zusammensein mit guten Freunden kann wahre Glücksgefühle auslösen. Das passt zu Untersuchungen, die zeigen, dass das „Bindungshormon“ Oxytocin bei der Anwesenheit von Freunden ausgeschüttet wird. Außerdem haben Wissenschaftler in Studien bei Menschen in Prüfungssituationen geringere Mengen des Stresshormons Cortisol festgestellt, wenn sie von Freunden begleitet wurden. Sie fühlten sich ruhiger und sicherer als diejenigen, die keine Unterstützung hatten (vgl. u. a. Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010).

### Vom Ende der Freundschaft

Manche Freundschaften tragen durch Kindheit und Jugend bis ins hohe Alter, sie überdauern Zeit und räumliche Entfernungen. Andere Freundschaften enden. In vielen Fällen werden sie dabei aber gar nicht explizit beendet. Man trifft sich weniger, verliert sich aus den Augen. Häufig geht der Verlust von Freundschaften mit sich ändernden Lebenssituationen einher: Heirat, Umzug, Elternschaft, weniger Zeit oder auch Veränderungen in den Vorlieben und Interessen können dazu führen, dass Freundschaften „auslaufen“. Das muss nicht heißen, dass man den Freund, die Freundin nicht mehr mag, sondern das Leben einfach anders weitergegangen ist. Die Freundschaft bleibt in guter Erinnerung.

Wenn Freundschaften bewusst beendet werden, hat das meist mit der Verletzung von bestimmten Freundschaftsregeln zu tun. Bei Befragungen zu den Gründen für das Zerbrechen von Freundschaften werden häufig genannt: Weitergabe von Vertraulichem, fehlende Hilfe, mangelndes Vertrauen, öffentliche Kritik und fehlende positive Wertschätzung.

### „Ein Freund, ein guter Freund ...“

... das ist das Beste, was es gibt auf der Welt“, singt Heinz Rühmann 1930 in dem Film „Die Drei von der Tankstelle“. Er besingt Freundschaft als höchstes Gut, wichtiger als die Liebe. Diese mag vergehen, ja die ganze Welt zusammenfallen, ein Freund bleibt immer Freund!

Doch dieser Schatz braucht unseren Einsatz. Es gilt, sich um seine Freunde zu kümmern und auch konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Nur leider greifen wir allzu oft auf unbrauchbare Strategien zurück. Statt sich bewusst Zeit zu nehmen, etwas gemeinsam zu unternehmen und zu reden, versanden Freundschaften. Statt im Konfliktfall zuzuhören, gibt es Vorwürfe, neue Verletzungen und Freundschaften werden beendet.

Daher: Pflegen Sie ihre Freundschaften! Rufen Sie mal wieder an, verabreden Sie sich, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Freundin, Ihren Freund! Es lohnt sich! ■

### Literatur:

- Argyle, M., Henderson, M. (1990): Die Anatomie menschlicher Beziehungen. München: mvg.
- Auhagen, A.E. (1993): Freundschaft unter Erwachsenen. In: A. E. Auhagen, & M. von Salisch (Hrsg.). Zwischenmenschliche Beziehungen. Göttingen: Hogrefe.
- Heidbrink, H. (2009): Face-to-Face und Side-by-Side: Frauen- und Männerfreundschaften. Ergebnisse der psychologischen Freundschaftsforschung. In E. Labouvie (Hrsg.). Schwestern und Freundinnen. Zur Kulturgeschichte weiblicher Kommunikation (S. 35-57) Köln: Böhlau Verlag.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010): Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLOS Medicine, 7(7) <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Schobin, J. (2013). Wie weit trägt die Freundschaft? Psychologie heute, 40, (6), S. 8-9.