Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 91 (2020)

Heft: 5: Freundschaft : eine sinnstiftende Beziehung

Artikel: Freundschaft bedeutet eine Balance von Geben und Nehmen auf Augenhöhe : "Als Kind lernen, als Erwachsener pflegen und im Alter nicht aufgeben"

Autor: Weiss, Claudia / Hitz, Annette

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1032707

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: 13.07.2025

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

Freundschaft bedeutet eine Balance von Geben und Nehmen auf Augenhöhe

«Als Kind lernen, als Erwachsener pflegen und im Alter nicht aufgeben»

Tragende Freundschaften seien wichtig für die psychische Gesundheit, sagt Psychologin Annette Hitz*. Allerdings seien auch die losen Bekanntschaften nicht bedeutunglos: «Sie helfen, uns in die Gemeinschaft einzuordnen.» Und: «Freundschaften knüpfen muss man früh lernen.»

Interview: Claudia Weiss

Frau Hitz, was bedeutet eigentlich Freundschaft? Früher hatte man drei, vier Freunde fürs Leben – heute haben Menschen 600 Freunde auf Facebook.

Annette Hitz: Freundschaft ist heute ebenso wichtig wie früher – und ebenso wie früher sehr individuell. Im Umfeld sozialer Ressourcen unterscheidet man zwischen Vertrauensbeziehungen und losen Beziehungen. Das war schon immer so: dass man mit einigen Menschen sehr enge Beziehungen eingeht, von denen wiederum einige ein Leben lang halten. Andere Beziehungen begleiten einen durch kürzere Phasen und verflüchtigen sich im Lauf der persönlichen Entwicklung.

«Für sehr enge Beziehungen schafft erst ein vertieftes Vertrauen die Grundlage.»

Dann hat sich also Freundschaft im Wandel der Zeit nicht komplett verändert?

Das würde ich so nicht sagen. Vor 50 Jahren hatte man ebenfalls enge Freundschaften und losere Bekanntschaften. Enge Freunde waren Vertrauenspersonen. Lose Beziehungen waren beispielsweise die Nachbarin aus dem Quartier oder der Bäcker im Dorf: Man kannte sie und hielt einen Schwatz mit ihnen. Heute kommen die digitalen Bekanntschaften dazu. Allgemein ist unsere Zeit wohl eher eine Chance: Je mobiler die Menschen werden, desto wichtiger wird die Kompetenz, immer wieder neue enge oder lose Freundschaften aufzubauen, zu führen und zu pflegen.

Sprechen wir also zuerst von den engen Freundschaften: Was macht diese aus?

Enge Vertrauensbeziehungen sind immer auf Geben und Nehmen ausgelegt, und sie sind symmetrisch, in einer Balance. Sie hängen allerdings nicht zwangsläufig davon ab, wie häufig man sich sieht: Es kann sogar vorkommen, dass man einander in gewissen Lebensphasen aus den Augen verliert und erst nach fünf oder mehr Jahren Unterbruch wieder aufeinander zukommt. Das kann passieren, wenn man eine Zeit lang sehr unterschiedliche Leben führt. Letztlich verbinden auch gemeinsame Erlebnisse, aber für sehr enge Beziehungen schafft erst ein vertieftes Vertrauen die Grundlage.

Und welche Rolle spielen dabei die losen Beziehungen?

Auch die losen Beziehungen, sogenannte «weak ties», haben eine gesellschaftliche Funktion: Die 600 Facebook- oder Linked-in-Kontakte geben einem die Bestätigung, dass man Teil einer Gemeinschaft ist. Das ist anders als bei einer tiefen Beziehung, aber ebenfalls wichtig: zur Informationsunterstützung beispielsweise, um sich einzuordnen oder einfach als loser Austausch. Diese Veränderung der Begriffe und Funktionen sind nicht anstelle von früheren Freundschaften anzusehen, sondern sie

>>

*Annette Hitz ist Psychologin und arbeitet als Projektleiterin beim Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, wo sie unter anderem die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» koordiniert.

Psychologin Annette Hitz: «Man muss sich nicht ähnlich sein, aber die Bereitschaft, sich einzulassen, zu schauen, wer was gibt und nimmt, muss auf beiden Seiten vorhanden sein.» Foto: npg-rsp

kommen heute hinzu, so wie früher die Leute aus dem Umfeld Bekannte oder lose Freunde waren.

Welche von beiden Freundschaftsarten ist wichtiger für die psychische Gesundheit?
Das ist gar nicht so klar definierbar: Sowohl enge als auch lose Beziehung spielen eine wichtige Rolle, denn der Mensch ist grundsätzlich ein soziales Wesen. Vielleicht müsste man eher anschauen, wie überhaupt tiefe Freundschaften entstehen.

Genau, wie können überhaupt tiefe Freundschaften wachsen?
Um eine Freundschaft anzufangen, muss man aktiv auf jemanden zugehen, aber gleichzeitig muss das Gegenüber bereit sein, auf diesen Kontaktversuch einzutreten. Wenn dann Alter, Geschlecht, Gesundheit oder Persönlichkeitsmerkmale wie extravertiert oder introvertiert zusammenpassen, hängt es vom Zeitpunkt ab, zu dem man die Beziehung eingeht: Nicht nur extravertierte und extravertierte Menschen passen zusammen, sondern es ist auch eine Frage des momentanen Selbstwerts, der sich je nach Entwicklungsphase verändern kann. Und dann kommt es darauf an, wie beide miteinander kommunizieren können, wie sie sich austauschen wollen, wie viel Empathie beide zeigen mögen, wer was sucht und wer bereit ist, was zu geben. Auch die soziale Situation, ja sogar der materielle Hintergrund können eine Rolle spielen. All diese Punkte zeigen, wie verschiedenartig die Faktoren sind, die für eine enge Freundschaft zusammenspielen müssen.

«Zentrale Ressourcen für die psychische Gesundheit sind Selbstwirksamkeit und Wohlfühlen.»

Kann man denn «Freundsein» lernen?
Man muss es lernen: Soziale Beziehungen sind der rote Faden, damit Kinder sich zu selbstbestimmten Erwachsenen entwickeln können. Deshalb müssen Eltern ihren Kindern Fürsorge und Führung bieten, damit diese das Vertrauen aufbauen können. Über soziale Beziehungen, beispielsweise im Kindergarten, lernen dann Kinder, wie es ist, mit anderen zusammen etwas zu planen und durchzuführen, Konflikte zu lösen, Verantwortung zu übernehmen und zuverlässig zu sein, beispielsweise Verabredungen einzuhalten. Als Jugendliche lernen sie Beziehungsfähigkeit: Freundschaften aktiv einzugehen, sich darauf einzulassen und sie auch zu pflegen, und zwar sowohl kollegial wie auch in Liebesbeziehungen.

Das heisst, Freundschaften dienen auch der persönlichen Entwicklung?
Genau, deshalb sind für Jugendliche soziale Beziehungen sowohl zu Gleichaltrigen – Peers – als auch zu Erwachsenen wichtig: Die «weak ties» zu Gleichaltrigen zeigen ihnen, wie akzeptiert sie in der Gruppe sind und wo sie sich abgrenzen wollen. In der Psychologie gilt ausserdem: «Ein Jugendlicher ist dann erwachsen, wenn er eigene soziale Netzwerke pflegt – und materiell von den Eltern unabhängig ist.» Freundschaften sind deshalb auch unheimlich wichtig für die Identitätsfindung.

Gemäss der Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» lautet ein Schritt auch, «Freundschaften pflegen»: Haben diese also Einfluss auf die psychische Gesundheit?
Ja, Freundschaften zu pflegen und Kontakt zu halten und sich in die Gesellschaft einzubringen unterstützen unsere psychische Gesundheit: Das ist sowohl bei losen Bekanntschaften als auch bei engen Freundschaften der Fall. Zum Einfluss von Beziehungen respektive Freundschaften auf die psychische Gesundheit kann man sagen: Damit Männer psychisch gesund bleiben, >>

brauchen sie eine Vertrauensperson, mit der sie eine qualitativ tragende und gute Beziehung pflegen. Frauen benötigen eher gute und vertrauensvolle Beziehungen zu mehreren Personen, zu Freundinnen, Familienmitgliedern und Bekannten.

Und was macht Freundschaften so wichtig für die psychische Gesundheit?
Zu den wichtigen Faktoren Wohlbefinden, Zufriedenheit oder Sinnhaftigkeit, die alle die psychische Gesundheit stärken, kommt eben auch der besonders wichtige Aspekt der Beziehungsfähigkeit. Dabei reden wir von zwei zentralen Ressourcen für die psychische Gesundheit: von den internen wie Selbstwirksamkeit – das ist das Wissen, dass ich mein Leben gestalten kann, wie ich will –, und andererseits von den externen Ressourcen wie soziale Beziehungen, damit man sich wohl und aufgehoben fühlen kann.

«Je nach Person und Beeinträchtigung braucht es mehr Bereitschaft des Gegenübers.»

Nicht immer sind aber Freundschaften stärkend und gesund.
Tatsächlich können beispielsweise Jugendliche in schlechte Gesellschaft geraten, aus Pech, weil sie Probleme daheim oder am Arbeitsplatz haben, oder aus Liebeskummer – da gilt es, als Eltern oder Lehrpersonen die Punkte anzuschauen und zu suchen, wo Unterstützung nötig ist, oder wo man sie einfach machen lassen sollte. Machen lassen kann auch wichtig sein, denn es hilft, eigene Erfahrungen zu sammeln, die Ressourcen aufbauen, und das wiederum hilft letztlich bei der Entwicklung und stärkt die psychische Gesundheit.

Was ist wichtig, damit eine Beziehung Bestand haben kann?
Es gibt keine Formel zum Gelingen. Sehr wichtig ist eben diese Symmetrie, dass beide geben und nehmen. Wenn diese unausgeglichen ist, muss man zu einer anderen Art von Freundschaft finden, die dann oft nicht so sehr auf Vertrauen basiert, sondern eher lose aussieht. Für eine sehr tiefe, tragende Freundschaft muss man sich wirklich auf Augenhöhe begegnen können. Wenn jemand nur vom anderen nehmen will, kann dies schwierig werden.

Das heisst, beide Beteiligten müssen ungefähr gleich stark sein?
Das gegenseitige Geben und Nehmen kann allerdings durchaus auf verschiedenen Fertigkeiten und Lebenskompetenzen basieren, und beispielsweise ein körperliches Handicap lässt sich ohne Weiteres kompensieren: Sitzt jemand im Rollstuhl oder ist blind, aber empathiefähig, witzig oder lebenskompetent, ist diese Person absolut auf Augenhöhe mit einem gehenden oder sehenden Freund. Wenn allerdings eine Freundschaft oberflächlich ist und jemand mit – oder ohne – Beeinträchtigung das Gefühl hat, immer nur um Hilfe zu bitten und nie um Hilfe angefragt zu werden, dann können das schon Hinderungsgründe für eine tiefe Freundschaft sein.

Für Care Leaver bedeuten Freundschaften auch Stabilität

Für Care Leaverinnen und Care Leaver – jene Jugendlichen, die mit der Volljährigkeit eine Institution oder Pflegefamilie verlassen und auf sich gestellt sind – sind soziale Beziehungen besonders wichtig: Viele haben in ihrer Herkunftsfamilie wenig Halt erlebt. Gleichzeitig ist es für diese Jugendlichen eine doppelte Herausforderung, tragfähige Beziehungen zu knüpfen und zu erhalten: Schon andere Jugendliche haben Mühe, die Balance zu finden zwischen gesellschaftlichen Normen und dem, was sie selbst möchten. Care Leaver haben aufgrund ihrer Biografie oft Mühe, Vertrauen in Beziehungen zu setzen.

Sicherheit und Kontinuität fehlen
Noch schwieriger wird die Sozialisation für diese Jugendlichen, weil ihnen oft Sicherheit und Kontinuität fehlen: Viele erfahren instabile Lebensverläufe mit häufig wechselnden Aufenthaltsorten und Schul- oder Ausbildungsabbrüchen. Durch den Austritt seien auch Freundschaften betroffen, wie Natascha Marty vom Kompetenzzentrum Leaving Care erklärt: «Standen während der Platzierung die Freundinnen und Freunde physisch jederzeit zur Verfügung, entsteht mit der Rückkehr an den Herkunftsort eine räumliche Distanz, die sich auch auf die Tragfähigkeit in Krisensituationen auswirken kann.» Genau diese Tragfähigkeit wäre für die Jugendlichen wichtig.
Im Argumentarium des Kompetenzzentrums Leaving Care heisst es unter dem Punkt «Soziale Beziehung»: «Der Übergang verläuft dann besonders positiv, wenn Care Leaverinnen und Care Leaver Stabilität und Kontinuität im Hilfesystem erleben und auf die Unterstützung von für sie wichtigen Menschen wie Herkunftsfamilie, Gleichaltrige, Fachpersonen und weiteren Personen aus formellen und informellen Unterstützungsnetzwerken zurückgreifen können.»

Pflegekinder unterstützen Pflegekinder
Unterstützung finden Jugendliche unter anderem in Mentoring-Projekten, bei denen ehemalige Pflegekinder andere Pflegekinder begleiten, beispielsweise «Take-off» von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW. «Peers wie ehemalige Care Leaver nehmen eine wichtige Rolle ein», heisst es dazu in der Marktstudie «Unterstützungsangebote für Care Leaver» der Stiftung You Count: «Care Leaver fühlen sich untereinander verstanden, da ähnliche Geschichten sie geprägt haben.» Dies führe schnell zu einem vertrauten Verhältnis, und ältere Care Leaver würden oft als Vorbilder betrachtet. Solche sozialen Beziehungen, heisst es weiter, unterstützen Jugendliche auf ihrem Weg – und zwar je mehr, desto besser: «Die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und der Persönlichkeitsentwicklung gelingt umso besser, je mehr soziale und personale Ressourcen zur Verfügung stehen.»

Informationen: leaving-care.ch

Demnach ist eine Balance auch zwischen Menschen mit und ohne kognitive Beeinträchtigung möglich.
Auf jeden Fall. Je nach Beeinträchtigung einer Person braucht es aber mehr Bereitschaft des Gegenübers, Geben und Nehmen auf einer anderen Ebene zu interpretieren. Bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung stellt sich allerdings vielfach die Frage, wo sie überhaupt Menschen ohne kognitive Beeinträchtigung kennenlernen können. Menschen im Rollstuhl oder mit Seh- oder Hörbeeinträchtigung können ja meistens im näheren, bekannten Umfeld suchen, bei der Arbeit oder im Quartier. Das ist ein wichtiger unterstützender Faktor. Für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung hingegen ist das eher schwierig.

Erst recht wahrscheinlich, wenn sie in einer Institution wohnen.
Ja, dann schliessen sie wahrscheinlich eher untereinander Freundschaften. Dabei spielen aber die gleichen Faktoren eine Rolle wie bei allen anderen Menschen, und auch das Knüpfen einer Freundschaft läuft gleich ab: Ich möchte mit dir Kontakt aufnehmen, du interessierst mich. Dann: Du passt zu mir, wir haben es gut miteinander. Oder aber, man beginnt einander plötzlich zu nerven oder zu langweilen. Auch hier spielen Persönlichkeitsmerkmale eine wichtige Rolle, und auch die Lebenskompetenzen – dass man einander zuhören kann beispielsweise oder empathisch auf die Bedürfnisse des Gegenübers eingeht.

Muss man sich idealerweise ein wenig ähnlich sein und gleiche Interessen teilen?
Man muss sich nicht ähnlich sein, aber die Bereitschaft sich einzulassen, zu schauen, wer was gibt und nimmt, muss auf beiden Seiten vorhanden sein. Das heisst: Man muss nicht die gleichen Interessen teilen – aber beide müssen für eine Freundschaft motiviert sein.

Was hingegen ist für eine Freundschaft absolut verheerend?
Fehlendes Vertrauen, aber eben auch die fehlende Balance, wenn beispielsweise der eine immer fordert und sich unterstützen lässt und den anderen emotional ausbeutet und unterdrückt. Dann wächst der eine auf Kosten des anderen.

Das heisst andererseits nicht, dass ständige Harmonie herrschen muss: Wie viel Streiten liegt denn drin?
Ganz klar: Eine Vertrauensbeziehung muss für alles Platz haben. Sie soll nicht nur eine Schönwetterbeziehung sein, sondern ein bisschen Streiten muss drin liegen, oder dass man einander die Wahrheit sagen kann, auch wenn sie unangenehm ist. Wichtig ist aber auch, dass man das dann miteinander reflektieren und lösen oder auch einmal beieinander Hilfe suchen kann. Bei Freundschaften müssen beide zueinander Vertrauen haben, einander gegenseitig Schutz und Fürsorge bieten, aber auch manchmal eine gewisse Führung übernehmen.

In welchem Alter schliesst man unter diesen Voraussetzungen die besten Freundschaften?
Das richtige Alter gibt es nicht, viele Menschen schliessen immer wieder neue Freundschaften. Man kann auch nicht sagen, dass Kinder- und Jugendfreundschaften die wichtigsten sind. Wenn es passt, sollte man sich diese sicher erhalten, aber ebenso wichtig ist, dass man immer offen und realistisch bleibt. Es gab in meinem Leben Phasen, in denen ich mit meinen Jugendfreundinnen nicht viel anfangen konnte – die einen gründeten eine Familie, andere nicht, und dadurch führten wir in gewissen Phasen unterschiedliche Leben. Manchmal findet man im Älterwerden wieder zueinander. Aber im höheren Alter kann es erneut schwieriger werden: Enge Bezugspersonen sterben weg, und es wird komplizierter, Leute zu finden, die gleiche Interessen teilen und bereit sind, sich auf eine Freundschaft einzulassen.

«Man hat in jedem Lebensalter Möglichkeiten, neue Freunde zu finden, wenn man neugierig bleibt.»

Und in einem Altersheim ist das vielleicht noch schwieriger?
Nicht notgedrungen. Weil man so eng zusammenlebt, trifft man vielleicht Menschen, zu denen man sonst gar nicht unbedingt den Kontakt gesucht hätte. Letztlich ist es eine Frage der Persönlichkeit: Wie glücklich oder frustriert ist man mit dem Leben? Wer hadert und schimpft, weil er ein zu kleines Zimmer hat oder das Personal unfreundlich findet, hat sicher mehr Mühe, sich noch einmal aufzuraffen und jemanden kennenzulernen. Aber man hat in jedem Lebensalter Möglichkeiten, neue Freunde zu finden, man sollte einfach interessiert und neugierig bleiben.

Wann, würden Sie sagen, ist eine Freundschaft eine vertrauensvolle, gute Freundschaft?
In eine gute Freundschaft bringen sich beide ein, einmal mehr, einmal weniger. Man muss nicht abzählen, wer wem was bringt, und man kann das nicht berechnen à la «40 Prozent Gemeinsamkeiten schweissen zusammen» oder «30 Prozent Gegensätze machen es spannend». Ebensowenig lässt sich eine gute Balance messen: Das ist eine Frage der jeweiligen Kommunikationskompetenzen, und letztlich muss man zusammen spüren, ob es stimmt. Tiefe Freundschaften sollte man allerdings nicht erst aufbauen, wenn man sie braucht, sondern lange vorher. Etwas salopp gesagt: Freundschaften zu führen, muss man jung lernen, als Erwachsene pflegen und im Alter nicht aufgeben. ●

Anzeige