

**TEILCHEN
CERN ERFORSCHT DEN
URSPRUNG DER MASSE**

SEITE 88

**TIERCHEN
IMPFSTRATEGIE
GEGEN ZECKENBISSE**

SEITE 90

GROSSES HERZ
Die Stiftung Eurasia Heart hilft
den Chirurgen im Osten – Seite 84
KLEINE SPRÜNGE
Von kleinen Klassen profitieren
nicht alle Kinder gleich – Seite 87
HEISSE LUFT
Die Integrative Medizin verspricht
mehr, als sie hält – Seite 90

Gefährten, ohne die es nicht geht

*Ob eng oder locker, Freundschaften tun uns gut.
Ein Blick ins Geheimnis des Sich-Befreundens*

VON SABINE OLFF

Freunde braucht jeder. Das verkündete Aristoteles schon vor 2300 Jahren. Und sie werden in einer Zeit, in der nahezu jede zweite Ehe geschieden und der Wohnort wegen des Jobs häufig gewechselt wird, immer wichtiger. Doch wie man sie findet und weshalb man Johanna als gute Freundin schätzt, während Irene «nur» eine Bekannte ist, wird wohl immer ein kleines Geheimnis bleiben. Ein paar grobe Prinzipien, wie eine Freundschaft entsteht und gelingt, gibt es aber doch.

Als Erstes braucht es den Zufall. Er spielt beim Sichbefreunden offenbar eine grössere Rolle als bislang angenommen. Darauf deutet zumindest eine aktuelle Leipziger Studie mit 54 Psychologiestudierenden hin. Die Psychologen um Mitja Back wiesen den Erstsemestern in ihrer Einführungsveranstaltung per Los Plätze zu. Dann trat jeder einzelne vors Auditorium und stellte sich kurz vor. Die 53 Kommilitonen mussten unmittelbar danach angeben, wie sympathisch ihnen die Person war und ob sie sie gerne näher kennen lernen würden.

Wer nach Monaten immer noch vom Wetter erzählt, enttäuscht

Nach einem Jahr befragte Mitja Back die Studierenden erneut. Die Auswertung ergab, dass aus den Kommilitonen, die während der Einführungsveranstaltung nebeneinander sass, deutlich öfter enge Freunde geworden waren, als aus jenen, die damals nicht zueinander gewürfelt worden waren. «In gewissem Mass lässt sich die Wahl unserer Freunde per Los bestimmen», sagt Back. Um die Effektivität zu quantifizieren hat er erste Rechnungen durchgeführt. Es deutet sich an, dass die zufällige Nähe beim Sichbefreunden eine ähnlich grosse Rolle spielt wie die gemeinsamen Interessen.

Reinhard Fatke, Pädagogikprofessor an der Universität Zürich, wertet den Zufall nicht derart stark. Er sei eine Bedingung unter ganz vielen. Fatke hat zum Thema Freundschaft deutsche wie Schweizer Jugendliche und Erwachsene interviewt. Damit Freundschaften entstehen, muss es Gemeinsamkeiten in den existenziellen Fragen des Lebens geben, war eines der Resultate. Die politische Einstellung beispielsweise. «Ein SVPLer und ein Linker werden sehr selten Freunde», sagt Fatke. Oder bezüglich der

Religion oder der Bedeutung von Vertrauen. Daneben spielen Alter, Geschlecht, gesellschaftlicher Status und Bildung eine Rolle.

Gilt folglich auf dem Weg zur Freundschaft: Gleich und Gleich gesellt sich gern? «Nein», so Fatke. Es müsse eine gute Mischung aus Gegensätzen und Gemeinsamkeiten sein, so dass sich ein Zusammensein für beide Seiten lohne.

Doch auch wenn die Mischung stimmt, geht das Sichbefreunden noch lange nicht auf Befehl. «Die Frage, wie aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft wird, ist extrem schwierig zu beantworten», sagt die Münchner Familiensoziologin Ursula Nötzoldt. Zu Beginn muss man sich wahrnehmen, sich sympathisch finden, etwas miteinander zu tun haben. «Dann muss das Kunststück gelingen, die Beziehungsqualität weiterzuentwickeln.» Indem man beispielsweise etwas gemeinsam unternimmt und sich dabei auch innerlich begegnet. Es gehe im Anfangsstadium um «vorsichtige Offenheit». Wer zu schnell einen Seelen-Striptease hinlegt, verschreckt den anderen, wer nach Monaten immer noch vom Wetter erzählt, enttäuscht.

Den «Einen für alles Freund» findet man aber meist trotzdem nicht. «Das ist ein Ideal, dessen Wurzeln bis in die Antike reichen», sagt Nötzoldt, «mit der Realität hat es wenig zu tun.» Freundschaft lässt sich per se nicht einheitlich definieren. Es gibt jedoch ein paar Grundprinzipien, die in vielen Kulturen und Gesellschaften Gültigkeit haben: Freundschaften basieren auf Freiwilligkeit, Gegenseitigkeit und Gleichwertigkeit. Und sie sind brüchig. Freunde

müssen immer etwas für ihre Beziehung tun. Es sind, wie der Soziologe Georg Simmel treffend sagte, «frei schwebende Beziehungen» mit einem Zukunftshorizont.

Heutzutage gibt es laut Nötzoldt neben wenigen engen, langlebigen Freundschaften vor allem lockere, themenbezogene. Das heisst: Mit Claudia macht man Sport, mit Steffi bequatscht man Beziehungsprobleme und mit Andrea kann man gut durch die Clubs ziehen. «Diese Freundschaften haben alle ihre Berechtigung», sagt Nötzoldt. Sie seien nicht automatisch oberflächlich.

Enge Beziehungen verlängern das Leben um bis zu 22 Prozent

Wie sehr uns Freunde verschiedenster Couleur gut tun, belegen verschiedene Studien. So zeigt etwa eine noch unveröffentlichte Untersuchung von Jaap Denissen, Entwicklungspsychologe an der HU Berlin, dass das Selbstwertgefühl deutlich davon abhängt, wie häufig wir unsere Freunde sehen. Denissen hat dazu die Daten aus 32 Ländern ausgewertet. Ein Beispiel: Etwa 70 Prozent der US-Amerikaner kontaktieren ihre Freunde mindestens einmal pro Woche; unter den Japanern sind es nur 30 Prozent. Japaner haben davon abhängig ein niedriges, die Amerikaner ein hohes Selbstwertgefühl. Eine australische Studie mit 1500 über 70-Jährigen deutet sogar darauf hin, dass Freunde gesund halten. Demnach vermochten enge Bündnisse das Leben um bis zu 22 Prozent zu verlängern; Kinder und Verwandte hatten dagegen keinen entscheidenden Einfluss.

Für Denissen ist folglich klar: «Freunde sind fürs Glückseligkeit sehr wichtig.» Es lohne sich, nach ihnen zu suchen. Der Neu-Berliner ist gerade selbst dabei. Seine Tipps für den oft schwierigen Anfang: «Attraktiv für andere sein und viele Leute treffen, um so dem Zufall auf die Sprünge zu helfen.» Man solle sich von der momentanen Einsamkeit nicht entmutigen lassen. «Es gibt viele Leute, die in derselben Situation sind. Das Bedürfnis nach Geselligkeit ist gross.»

KNIGGE FÜR FREUNDE

Es gibt zwar keine Gebrauchsanleitung fürs Freundefinden. Ein paar simple Regeln gibt es aber doch:

- Hilfe anbieten und dasein wenn nötig
- Zeit investieren
- Den Freund nicht vor anderen schlecht machen
- Nicht eifersüchtig sein auf andere Beziehungen
- Die Privatheit des anderen respektieren; das heisst, ein richtiges Gefühl für Nähe und Distanz entwickeln
- Vertrauen und vertraulich sein



Von Anziehung bis Beziehung: Freundschaft ist, wenn man sich sympathisch findet, sich das Zusammensein für beide lohnt

FOTO: PLAINPICTURE