



[Home](#) > [Menschen](#) > [Interview](#) > Die Freundschaft als soziale Bank

Psychologin Jana Nikitin: «Freundschaft ist eine Art soziale Bank»

Psychologin Jana Nikitin von der Uni Zürich untersucht, wie und warum sich Menschen überhaupt mit anderen Menschen abgeben.

Jana Nikitin, warum brauchen wir Freunde?

Menschen haben ein grundsätzliches Bedürfnis nach Anschluss und können ohne soziale Beziehungen nicht überleben. Neben Familie und Partner sind Freundschaften etwas ganz Spezielles, weil sie wirklich auf absolut freiwilliger Basis bestehen. Freundschaft hat keinen anderen Zweck als die Freundschaft selber. Wenn sie nicht mehr funktioniert, kann man sie jederzeit beenden. Genau diese Freiwilligkeit macht sie so positiv.

Was zeichnet einen guten Freund aus?

Ich muss ihm vertrauen können, die Balance zwischen Nähe und Distanz sowie der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen müssen stimmen. Alles andere ist sehr individuell. Die einen suchen in einer Freundschaft primär aufregende gemeinsame Erlebnisse, andere einen sicheren Hafen, wo sie in schlechten Zeiten ihr Herz ausschütten können. Darüber hinaus hat jeder auch unterschiedliche Formen von Freundschaften, die unterschiedliche Funktionen erfüllen.

Wie findet man Freunde?

Es gibt zwei Strategien, auf andere Menschen zuzugehen. Die eine ist die Annäherung. Dabei sucht man bei sozialen Kontakten grundsätzlich das Positive. Sie gehen zum Beispiel an eine Party und wollen einfach neue Leute kennenlernen und eine gute Zeit haben. Die andere Strategie ist die Vermeidung. Sie gehen an diese Party und hoffen, dass sie nicht einsam in einer Ecke stehen und sich nicht blamieren. Sie fokussieren also darauf, Negatives zu vermeiden. In unserer Forschung schauen wir unter anderem, welche Konsequenz die jeweilige Strategie hat.

Mit welcher habe ich mehr Spass?

Mit der Annäherung. Weil Sie auf das Positive achten. Sie sagen sich: Die Party ist gut, weil ich cool bin und die Leute nett. Mit der Vermeidungsmotivation würden Sie denken: Die Party ist nur ausnahmsweise gut. Eigentlich bin ich ja nicht cool und kann

M Erschienen in MM-Ausgabe 25
M 17. Juni 2013

Autor

Ruth Brüderlin

Fotograf

Andreas Eggenberger

sonst auch nicht so gut mit Leuten umgehen. Dabei war die Party objektiv gesehen weder besser noch schlechter. Sie sehen einfach nicht, wie viele Leute sie anlächeln, sondern nur, wenn sich jemand wegdreht.

Hängt es vom Charakter ab, welche Strategie ich wähle, oder von der Tagesform?

Beides. Jeder kann sich je nach Situation anders verhalten. Aber jeder hat eine Tendenz zu einer bestimmten Strategie über verschiedene Situationen hinaus. Ein Teil davon ist angeboren.

Kann man sich umerziehen?

Wie wir uns mit 30 verhalten, hängt auch davon ab, wie Eltern und später die Umgebung auf unsere angeborenen Dispositionen reagieren. Man kann sie verstärken oder abschwächen. Und natürlich kann man selber einiges tun. Es hilft schon, sich einzugestehen, dass man etwas ändern sollte. So lange ich das Gefühl habe, alle anderen seien schuld, dass ich keinen Anschluss finde, wird sich nichts ändern.

Was ist sinnvoller, viele lockere Freundschaften zu pflegen oder wenige enge?



Das ist erstens sehr individuell und verändert sich zweitens mit dem Alter. Ältere Menschen haben weniger soziale Beziehungen als jüngere, sind aber mit ihren sozialen Beziehungen zum Teil sogar zufriedener. Grundsätzlich brauchen wir alle viele verschiedene soziale Kontakte. Es gibt Studien, die zeigen, dass jemand glücklicher ist, je mehr soziale Kontakte er hat. Es kann natürlich auch umgekehrt sein: Je zufriedener

und glücklicher ein Mensch ist, desto mehr soziale Kontakte hat er. Schliesslich unterhält man sich lieber mit einem positiven Menschen als mit einem Griesgram. In der gleichen Studie wurde auch aufgezeigt, dass ein Zuviel an lockerem Small Talk unzufriedener macht. Umgekehrt erhöhte sich die Zufriedenheit der Probanden, je mehr substanzielle Gespräche sie führten. Daraus könnte man schliessen, dass es einem besser tut, wenige enge Freunde zu haben als viele Bekanntschaften. Aber: Extrovertierte Menschen schätzen und brauchen viele Kontakte. Sie sind deswegen nicht oberflächlicher. Sie funktionieren einfach anders und haben das Bedürfnis nach vielen sozialen Kontakten. Ein introvertierter Mensch ist schneller gesättigt. Es gibt drei grosse Bedürfnisbereiche, die Menschen in Beziehungen befriedigen wollen: Anschluss, Macht und Leistung. Die Leistungsmotivierten wollen mit ihren Freunden etwas unternehmen. Sie streben nach Herausforderungen. Den Anschlussmotivierten ist es wichtig, positive Beziehungen mit anderen zu haben. Sie wollen gemocht werden.

Und die Macht?

Machtmotivierte blühen auf, wenn sie sich stark fühlen können, und sie lieben es, möglichst viele Menschen zu beeinflussen. Das ist nicht nur negativ. Sie dominieren zwar andere, tragen aber auch Sorge zu ihnen, nehmen also Verantwortung wahr. Sie erteilen gerne Ratschläge und wollen anderen helfen.

Man kann mit Hilfsbereitschaft andere dominieren?

Absolut, wenn ich jemandem helfe, der gar nicht darum gebeten hat, ist das ein Machtausdruck.

Der Austausch von Vertraulichkeiten ist eine Kerneigenschaft von Freundschaften. Damit macht man sich aber auch verwundbar, man liefert sich aus. Ist das gefährlich?

Die Selbstoffenbarung passiert graduell. Ich offenbare immer nur so viel, wie ich auch vom anderen erfahre. Vermutlich ist genau das eine Kontrollfunktion, die sicherstellt, dass nicht nur ich Dinge von mir preisgebe, sondern auch der andere von sich. Normale Beziehungen vertiefen sich im Pingpongssystem.

Kann man falsche Freunde erkennen?

Nein, ich glaube, man muss einfach das Risiko eingehen. Freundschaft ist eine Art

soziale Bank. Ich zahle in Form von Gefühlen, Zeit, Vertrauen, aber auch Unterstützung auf diese Bank ein. Aber irgendwann will ich mein «Guthaben» zurück. Ich erwarte also von einem Freund, dass er langfristig genauso viel Zeit, Gefühle, Vertrauen und Unterstützung investiert wie ich.

Die Balance muss stimmen?

Nicht kurzfristig, aber auf lange Sicht. Wenn es einer Freundin schlecht geht, helfe ich ihr, investiere also im Moment mehr in sie als sie in mich. Aber irgendwann muss das vorbei sein, und wenn es mir später schlecht geht, erwarte ich von ihr auch, dass sie sich um mich kümmert. Stimmt die Balance nicht mehr, sind die «Kosten» zu hoch, zieht man sich in der Regel zurück.

Freundschaften verändern sich im Laufe der Jahre. Gibt es eine Ablaufkurve?

Eine solche Emotionskurve gibt es bei Partnerschaften. Sie zeigt auf, wie die anfängliche Verliebtheit abflacht und in andere Zustände übergeht. Eine solche Verlaufskurve gibt es nicht für Freundschaften. Freundschaften können ohne Weiteres über Jahre schlummern. Wenn ein guter Freund nach Jahren wiederkommt, hat man eine kurze Wiederaufbauphase und macht dann dort weiter, wo man aufgehört hat.

Neuer Job, Arbeitslosigkeit, Heirat, Scheidung, Umzug – all diese Faktoren verändern das eigene Leben. Verändern sie automatisch unsere Freundschaften?

Ja, das alles löst eine Entwicklung aus, welche die Freundschaften immer mitverändern. Gerade bei einer Heirat übernimmt der Partner oft die Funktion, die früher Freunde hatten. Oder man bekommt Kinder und befreundet sich automatisch eher mit anderen Familien. Langjährige Freundschaften verkraften aber sehr viel, ehe sie komplett aufgegeben werden.

Verändern sich Freundschaften im Alter?

Je länger man sich kennt, desto mehr hat man «investiert», desto vertrauter ist man miteinander. Man hat weniger Bedarf an neuen Freunden als in der Jugend. Man muss sich das so vorstellen: Soziale Beziehungen sind wie Kreise. Der innerste Kreis bin ich. Der nächste besteht aus Menschen, ohne die ich nicht leben möchte, also Kindern, Partner, engsten Freunden. Im mittleren Kreis sind gute Freunde positioniert. Und im letzten Kreis eher oberflächliche Bekanntschaften. Bei einem Arbeitsplatz oder Wohnortwechsel fällt dieser letzte Kreis meistens weg. Das Gleiche passiert im Alter. Ältere Menschen haben zwar weniger Beziehungen als jüngere. Aber im engsten Kreis verändert sich auch bei ihnen nichts. Bloss der periphere Kreis mit den lockeren Beziehungen leert sich.

Männer reden fast genau sooft über Gefühle wie Frauen.

Worin unterscheiden sich Frauen- von Männerfreundschaften?

Ganz sicher nicht im Redefluss. Die Themen mögen variieren, aber reden tun beide gleich viel. Das haben Studien ergeben. Durchschnittlich sprechen Männer und Frauen etwa 16'000 Wörter am Tag. Interessant ist: Der Anteil von Menschen, die bloss 500 Wörter pro Tag reden, und jenen, die 40'000 Wörter verquasseln, ist bei Männern und Frauen etwa gleich gross. Frauen reden ein bisschen öfter über Beziehungen und benützen mehr emotionale Wörter, aber die Unterschiede sind auch hier minim. Das heisst, Männer reden also fast genau sooft über Gefühle wie Frauen.

Also keine wesentlichen Unterschiede?

Frauen haben tendenziell eine beste Freundin, Männer eher eine Freundesgruppe. Männer tendieren dazu, die Partnerin als beste Freundin zu betrachten. Während Frauen neben dem Partner praktisch immer noch eine beste Freundin haben.

Sind platonische Freundschaften zwischen Männern und Frauen möglich?

Die meiste Zeit in unserem Alltag nehmen wir uns nicht als Mann oder Frau wahr. Das Freundsein ist viel wichtiger als das Frausein. Darum sind platonische Freundschaften meines Erachtens sehr wohl möglich.

Was, wenn Zwangsfreundschaften nerven, wie der beste Kumpel des Partners,

die beste Freundin der Freundin?

Das sind ja nicht Ihre Freunde. Also kann man die Zusammenkünfte regeln. Man darf der Freundin sagen: Wir haben es immer schön, und ich würde dich wahnsinnig gerne sehen, aber komm bitte ohne deinen Partner. Das kann der andere akzeptieren – oder eben nicht. Das Schöne am Älterwerden ist, dass man selektiver wird. Man macht nicht mehr alles mit und wirft Ballast leichtherziger über Bord.

Kommentar verfassen**0 Kommentare**

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.