Deutschland 3,50 € Österreich 4,00 € Schweiz 6,90 sfr

Mai 2006

emotion

DAS PSYCHOLOGIE-MAGAZIN



NEU!

KINDER BRAUCHEN WURZELN

So können Eltern ihnen helfen, glücklicher erwachsen zu werden

VERHINDERT HARMONIE DIE EROTIK?

Guter Sex – trotz Liebe

DIE LETZTEN TABUS

Woher sie kommen und warum wir nicht auf sie verzichten können

Meine Freunde & ich

Sie sind für viele wichtiger als die Familie. Doch erwarten wir zu viel von unseren Freunden? Und wer passt überhaupt zu uns?

BeNeLux 4,10 € Italien 4,80 € Spanien 4,80 €

4 197083 103509 05



Freundschaften sind wahrscheinlicher zwischen Menschen, die sich ähneln - Alter, Lebensumstände und sogar das Aussehen spielen eine Rolle



Meine Freunde und ich

Freundschaften sind heute so wichtig wie nie. Manchem bedeuten Freunde sogar mehr als die eigene Familie. Forscher haben die Wahlverwandtschaft jetzt untersucht. Und kommen zu einer überraschenden Empfehlung: Wer Wert auf gute Freunde legt, sollte nicht zu viel von ihnen erwarten, sondern erst einmal seine eigene Fähigkeit zur Freundschaft prüfen

Text: Elisabeth Hussendörfer Fotos: Susanne Wegele

Bei Hochzeiten präsentieren sie Sketche und Selbstgereimtes und machen oft den Großteil der Gäste aus. Wollen wir der Werbung glauben, feiern sie ausgelassene Partys unter Palmen oder segeln mitunter sogar auf Schiffen dem Sonnenuntergang entgegen. Aber sie sind nicht nur zum Spaßhaben da und stehen bei Seelenschmerz selbst nachts um drei mit einer Flasche Wein auf der Matte. Trösten wie eine Mutter, schimpfen aber nicht. Beschützen wie ein Vater, erwarten aber keine Dankbarkeit: die Freunde. Sogar als die „bessere Familie" wurden sie schon bezeichnet.

Sozialwissenschaftler erkennen hinter dem Boom der blutsfremden Bünde eher eine Not, die zur Tugend gemacht wurde: In einer Zeit, in der traditionelle Beziehungen am Zerfallen sind, die Großfamilie bald reif ist fürs Volkskundemuseum und selbst die Kleinfamilie - siehe wachsende Scheidungszahlen und schwindende Geburtenraten - ums Überleben kämpft, bleibe der Gemeinschaft gar nichts anderes übrig, als sich auf die Kontakte zu berufen, die noch geblieben sind. Tatsächlich sind Freunde im Leben der Deutschen heute so wichtig wie nie.

Wahlverwandtschaft statt Blutsverwandtschaft? Freundschaft, so könnte man meinen, ist die Beziehungsform, die dem Menschen des 21. Jahrhunderts mit all seinen widersprüchlichen Bedürfnissen am ehesten entgegenkommt. Sie befriedigt seinen Wunsch nach Freiheit und Unverbindlichkeit, gibt aber gleichzeitig Geborgenheit. Sie ermöglicht Austausch - ohne das Bestreben nach Autonomie zu gefährden. „Mit meinen Freunden treffe ich mich freiwillig", sagt die 35-jährige Lucia. →

*Die Deutschen haben im Durchschnitt 3,3 Freunde**

„Familientreffen sind dagegen Verpflichtung. Ist doch klar, was besser funktioniert: Freunde kann man sich aussuchen. Omas und Onkel nicht."

Eben jene Zwanglosigkeit führe dazu, dass in Freundschaften mehr gefühlsmäßige Nähe aufkomme als in vielen Pflichtbeziehungen, sagen Forscher der australischen Flinders University. Und diese Nähe sei nicht nur fürs seelische Wohlbefinden ein Segen. Im Rahmen einer Studie werteten die Wissenschaftler Gewohnheiten und Gesundheit von 1500 Menschen ab 70 Jahren aus. Ihr sensationelles Fazit: Umgeben von engen Freunden stieg die durchschnittliche Lebenserwartung um bis zu 22 Prozent. Der Kontakt zu Kindern und Verwandten schien dagegen keine entscheidende Rolle für die Lebensdauer zu spielen.

„Vorsicht!", kommentiert der Soziologe Johannes Schmidt solche Meldungen. Im Rahmen des Forschungsprojekts „Freundschaft und Verwandtschaft" am Soziologischen Seminar der Universität Luzern hat Schmidt das Phänomen Freundschaft genauer unter die Lupe genommen. Und dabei festgestellt, dass das Loblied, das gegenwärtig so gern auf die Freundschaft gesungen wird, leicht zu einer verzerrten Sicht der Dinge führt. Denn Studienergebnisse stellten „häufig nur Teilwahrheiten" dar. Zum Beispiel Freundschaften als Jung- und Gesundbrunnen: „Wer sagt denn, dass es nicht andersherum ist?", fragt der Soziologe. „Dass nun mal naturgemäß diejenigen Alteren viele Freunde haben, die mobil, gesund und jung geblieben sind? Und andersrum die Kranken und Pflegebedürftigen von vornherein gar nicht in der Lage sind, entsprechend Beziehungen zu pflegen?" Für „gut möglich" hält Schmidt, dass Freundschaft vor dem Hintergrund der australischen Untersuchung eher „das Resultat von Gesundheit" ist als deren Ursache.

Unterm Strich, das zeigen erste Ergebnisse des Luzerner Projekts, hat sich das Verständnis von Freundschaft tatsächlich gewandelt. „Allerdings nicht in der Form, dass Freunde heute als eine Art bessere Familie zu sehen sind", stellt Studienleiter Professor Rudolf Stichweh klar. „Auffallend ist eher das neue Selbstverständnis, mit dem Freundschaften gebildet und gepflegt werden." Das weist in Richtung einer Entwicklung, die in den USA bereits stattgefunden hat. „Zwar schlummert auch hier ein romantisches Bild von Freundschaft in den Hinterköpfen", weiß Schmidt. De facto, sagt Schmidt, würden Freundschaften in Amerika aber sehr pragmatisch geknüpft. Stichwort „Networking": Ein Freund ist derjenige, von dem man sich einen gewissen Nutzen verspricht. Perspektiven im Job, familiäre Entlastung oder auch nur Zeitvertreib. „Findet man sich dann auch noch nett, ist das so was wie ein angenehmer Nebeneffekt."

Eine Frage der Zeit, bis solche strategischen Überlegungen auch in europäische Freundschaften Einzug halten, glauben die Luzerner Forscher. Erste Tendenzen seien bereits zu erkennen. Beispielsweise gibt es Internetplattformen, über die man ganz gezielt alte Bekanntschaften reaktivieren kann, aber auch andere, über die man neue Beziehungen knüpft. „Solche Seiten bekommen auch in Deutschland immer mehr Zulauf und werden benutzt, weil man sich von den Kontakten Vorteile verspricht", sagt der Soziologe Schmidt. Bei genauem Hinsehen freilich ist so manche Freundschaft auch außerhalb der elektronischen Welt bereits heute mehr Zweckbündnis als Bekenntnis gegenseitiger Zuneigung. Von 1500 bis 2000 Bekanntschaften, die Menschen im Schnitt haben, sprechen Netzwerkforscher. „Damit sind all die Personen gemeint, die wir mit Namen ansprechen könnten, würden wir sie auf der Straße treffen", erklärt Professor Stichweh. Doch ist Freundschaft hier der passende Begriff? Ist schon der ein Freund, mit dem ich mal ein Bier trinken war? Ist die Frau eine Freundin, die ihr gleichaltriges Kleinkind gelegentlich über den hauseigenen Wohnzimmerteppich kriechen lässt?

Vor allem Geselligkeit wird gern mit Freundschaft verwechselt, sagen Psychologen. „Die aus meiner Clique tun so, als hätten sie tausend Freunde", sagt die 20-jährige Lara. „Dabei sind die meisten Nummern, die sie in ihren Handys gespeichert haben, reiner Selbstzweck. Da werden jeden Abend Telefonmarathons veranstaltet, wird einer nach dem anderen abtelefoniert, bis man endlich jemanden findet, der Zeit hat. Nur, um nicht allein sein zu müssen." Wenn es aber drauf ankommt, hat Lara erlebt, sind die vermeintlichen Vertrauten überall, nur nicht da, **wo** man sie braucht. „Als ich mal sechs Wochen lang einen Gips hatte, wurden die Anrufe täglich weniger. Man hätte mich besuchen oder mit mir reden können. Aber mit in die Disco - das ging eben nicht." Dass Ersteres die meisten nicht zu interessieren schien, hat Lara zu denken gegeben. „Viele, die früher Busenfreundinnen waren, laufen bei mir inzwischen unter der Rubrik ‚Bekannte'."

Wunschbild contra Wirklichkeit: Da kann das Fernsehen noch so viele

*QUELLE: WOHLFAHRTSSURVEY TREND 2001, WZB (WISSENSCHAFTSZENTRUM BERLIN FÜR SOZIALFORSCHUNG)

Bilder von Weinflaschen anschleppenden Freunden präsentieren, die bei Sorgen selbst zu nachtschlafender Zeit ein offenes Ohr haben: „Die medialen Freundschaftsmuster, die viele von uns verinnerlicht haben, sind in vielen Fällen ziemlich überzogen", stellt die Münchner Soziologin Dr. Ursula Nötzoldt fest. Zwar begegnen der Dozentin für Familiensoziologie immer wieder Menschen, zwischen denen es eine große Vertrautheit gibt. „In solchen Freundschaften wird intimer geplaudert als in einer Partnerschaft", weiß Nötzoldt. Oft scheint bei Zusammentreffen die Zeit stillzustehen, weil man sich so viel zu sagen hat oder einfach nur schweigend das Zusammensein genießt. Allerdings: „Eine solche besondere Intimsphäre hat fast immer eine Vorgeschichte. Nämlich, dass man bereits in der Schul- oder Studienzeit begonnen hat, sich zu mögen."

Da ist die Frau, die spontan 2000 Kilometer fährt, als sie hört, dass der Mann ihrer Freundin fremdgegangen ist. Eine andere, die ihre an Krebs erkrankte Freundin während der Chemotherapie zu sich nach Hause holt. „Ohne meine Freundin hätte ich das nie durchgestanden", ist eine Aussage, die man von lange Befreundeten immer wieder hört. Bünde, die sich später bilden, orientieren sich dagegen eher an Notwendigkeiten und sind tendenziell von lockerer Natur, sagt die Soziologin Nötzoldt. Sie entsprechen also in etwa dem, was man bei Partnerschaften „Lebensabschnittsbegleiter" nennt.

Soziologen sprechen auch von themenbezogenen oder „Teil"-Freundschaften. Was so viel bedeutet wie: Mit Freundin X werden Beziehungsprobleme bequatscht, mit Freundin Y schwitzt man beim Sport und in der Sauna, Freundin Z taugt besonders gut zum abendlichen Zug um die Häuser. Die Rundum-Freundschaft, mit der alles geht? Lachen, leiden, übers Leben philosophieren? „Das Bild stammt aus der Romantik und war selbst damals mehr Ideal als Ist-Zustand", sagt Nötzoldt. Überhaupt zeigt sich beim Blick in die Geschichte: Die einzig „wahre", absolute Freundschaft gab es zu keinem einzigen Zeitpunkt. Schon in der archaischen griechischen Gesellschaft finden sich neben der „Freundschaft innerhalb der Verwandtschaft" hauptsächlich heroische Bündnisse und die Einrichtung der Gastfreundschaft. Um überleben zu können, waren besonders Männer gezwungen, sich enge militärische Verbündete und Waffenbrüder zu suchen, die unter Einsatz des Lebens zueinander hielten. Die antike Freundschaft um Platon und Aristoteles fungierte als Institution, die Bildung und soziale Sicherheit versprach. Im frühen Mittelalter schließlich wurde Freundschaft zur Solidarisierung und Durchsetzung von Interessen benutzt. Weshalb Freundschaften damals ganz im Zeichen der Positionen- und Ämtersicherung standen. Männerfreundschaften, wohlgemerkt. Frauen, die ja an die häusliche Sphäre gebunden waren und keine Außenkontakte hatten, wurde die Notwendigkeit und Fähigkeit zur Freundschaft lange Zeit gänzlich abgesprochen.

Lesen Sie weiter auf Seite 64

76% aller Deutschen sehen ihre Freunde mindestens ein Mal pro Woche*

SO PFLEGEN SIE IHRE FREUNDSCHAFTEN

1. ZEIGEN SIE INTERESSE. Gute Freunde wollen nicht ständig über sich, ihren Beruf, ihre Familie oder ihre Erfolge sprechen. Sie sind ernsthaft daran interessiert, etwas von ihrem Gegenüber zu erfahren. Was denkt der andere? Wie lebt er? Welche Standpunkte vertritt er?

2. SEIEN SIE ZUVERLÄSSIG. Und halten Sie Versprechen. Genauso wie Sie erwarten, dass Sie sich auf die Zusagen Ihrer Freunde verlassen können. Dazu gehört auch, dass Sie keine Geheimnisse weitertragen, auch nicht unter dem Siegel der Verschwiegenheit. Indiskretion ist der schlimmste Verrat an einer Freundschaft!

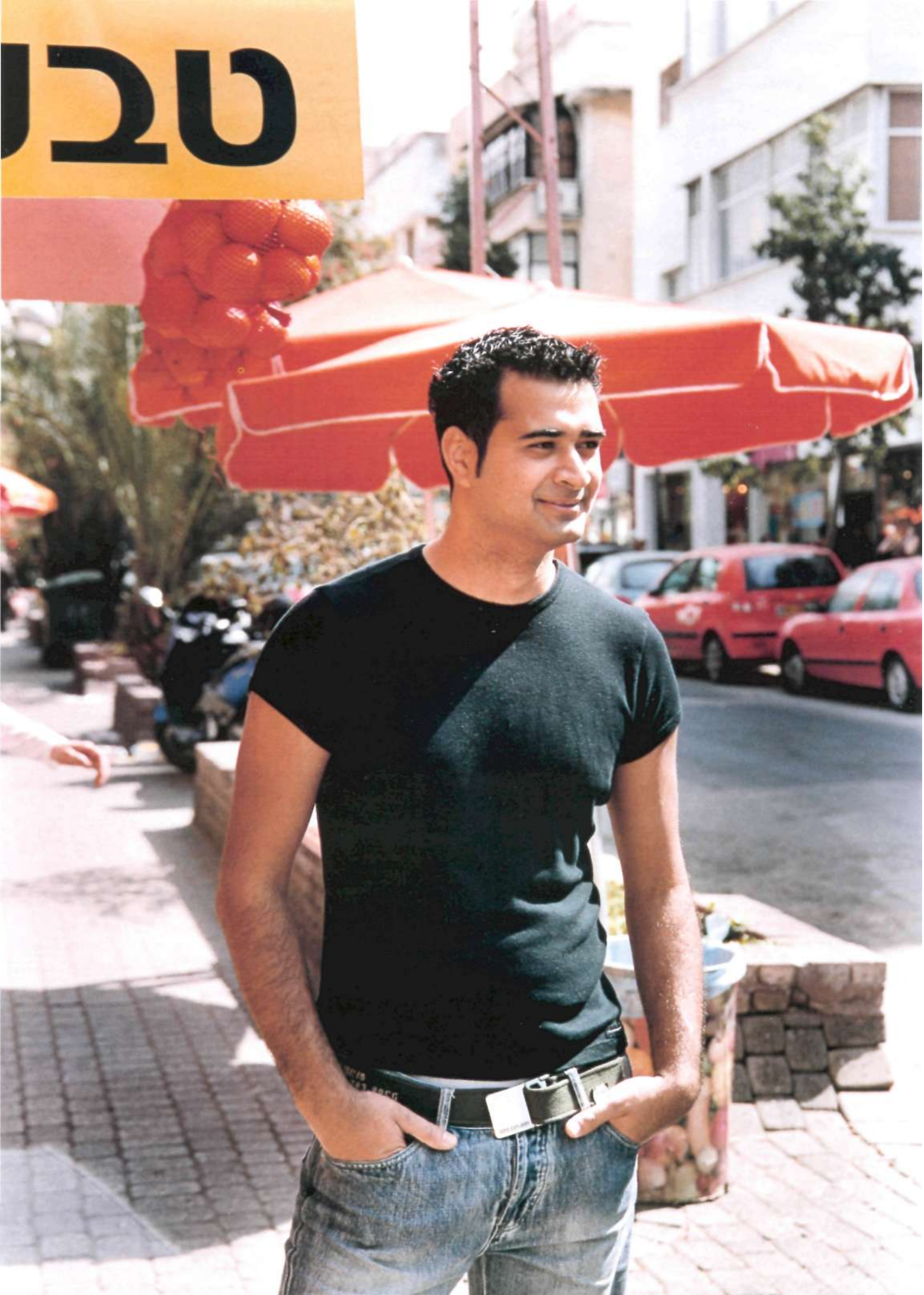
3. BIETEN SIE HILFE AN. Ein freundschaftsfähiger Mensch hilft anderen nicht nur, wenn es ihm gerade in den Kram passt oder wenn es ihm persönlich von Nutzen sein kann. Wenn er wirklich gebraucht wird, ist er großzügig mit seiner Zeit und seinen Ressourcen. Für seine Hilfe erwartet er keine Gegenleistung.

4. VERHALTEN SIE SICH TOLERANT. Selbst die allerbeste Freundin ist ein ganz normaler Mensch mit Ecken, Kanten und Fehlern. Nörgeln oder gar „gut gemeinte" Erziehungsversuche können ein echter Freundschaftskiller sein. Wenn andererseits die positiven Seiten einer Freundschaft betont werden, wächst das Vertrauen.

5. SEIEN SIE EINFÜHLSAM. Hören Sie nicht nur auf das, was Ihnen jemand sagt. Sondern auch darauf, wie er es sagt. Zwischentöne verraten oft sehr viel über die Befindlichkeit des Gegenübers.

6. ÜBEN SIE LOYALITÄT. Ob in guten oder schlechten Zeiten: Ein enger Freund äußert selbstbewusst seine Ansichten. Man weiß, woran man bei ihm ist.

7. ZEIGEN SIE SICH KONFLIKTFÄHIG. Fast jede Freundschaft steckt auch einmal in der Krise. Achten Sie darauf, dass Sie bei Auseinandersetzungen fair bleiben. Klagen Sie den anderen nicht an, sondern sprechen Sie von sich selbst. Wenn der andere Ihre Gefühle versteht, wird er eher auf Sie zugehen.



PROTOKOLLE: LENA PRIEGER; FOTO: GUNTER



Nimrod, 24, Politikstudentin aus Tel Aviv, und Nadine, 25 Ergotherapeutin aus Aachen, haben sich im Sommer 2004 im Urlaub in Thailand kennen gelernt. Was ihre Freundschaft über die Entfernung hinweg gestärkt hat, ist Kontinuität: Sie schreiben sich regelmäßig E-Mails, schicken sich Päckchen, telefonieren und sprechen viel über das Leben in Deutschland und Israel

„Reden ist nicht besser als Autos reparieren"

Ein Interview mit der Freundschaftsforscherin **Dr. Ann Elisabeth Auhagen** über den Unterschied zwischen Männer- und Frauenfreundschaften

Frauen treffen sich zum Teetrinken und Reden, Männer zum Fußballspielen. Der Volksmund spricht von Busenfreundinnen und Kumpels. Sagen diese zwei Begriffe tatsächlich etwas über die unterschiedliche Qualität von Frauen- und Männerfreundschaften aus?
Internationale Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Frauenfreundschaften intimer sind als Freundschaften unter Männern. Sprich: Unter Freundinnen gibt es mehr Selbstöffnung, mehr emotionale Beteiligung. Auch gelten Frauenfreundschaften als vielschichtiger, sie beschränken sich nicht auf kameradschaftlichen, sportlichen oder kommerziellen Austausch. Solche Studienergebnisse zeigen allerdings immer nur Tendenzen auf. Natürlich gibt es auch Männer, die über alles reden, vor allem wenn sie seit langem befreundet sind. Und es gibt Frauenfreundschaften, die nicht so emotional sind.

Wie erklären sich Wissenschaftler die Unterschiede?
Wirklich sicher weiß man nichts darüber. Ein Punkt, der immer wieder genannt wird, ist die unterschiedliche Sozialisation. Schon im Kleinkindalter bekommen Jungs und Mädchen von den Eltern unterschiedliche Botschaften. Beim Mädchen, das mit einem anderen Mädchen spielt: Seid lieb miteinander. Kocht euren Puppen was. Deckt gemeinsam den Tisch. Beim Jungen, der mit einem Jungen spielt: Lass dich nicht unterkriegen. Zeig, was du kannst. Während Jungs dazu angehalten werden, sich abzugrenzen und durchzusetzen, geht es bei Frauenfreundschaften also schon sehr früh um das soziale Miteinander. Tatsächlich haben Studien eindeutig ergeben, dass soziale Beziehungen für Frauen wichtiger sind. Frauen, die Freundinnen haben, sind psychisch gesünder, leiden seltener an Depressionen. Wohingegen Männer, die keine Freunde haben, nicht öfter depressiv werden als Männer mit Freundeskreis.

Wenn man Männer und Frauen fragt, was ihnen an einem Freund/ einer Freundin wichtig ist, bekommt man also ganz unterschiedliche Antworten?
Erstaunlicherweise nicht. Beide Geschlechter stellen sich unter guter Freundschaft etwas Vergleichbares vor. Sie denken an jemanden, dem man vertrauen kann, der verlässlich ist und voll hinter einem steht. Auch, wenn sich Frauen in Freundschaften de facto mehr miteinander beschäftigen, beispielsweise über Beziehungen reden, und Männer sich bei ihren Zusammentreffen eher mit etwas Drittem beschäftigen, etwa mit Sport oder einem Hobby.

Fragt sich natürlich, wie wichtig Vertrauen ist, wenn man stundenlang zusammen Platten hört oder an irgendwelchen Schiffsmodellen rumbastelt...
Nähe und Vertrautheit sind etwas, was sehr individuell erlebt wird. Wer sagt denn, dass man sich beim Basteln nicht emotional nah sein kann? Und wer behauptet, dass jedes Beziehungsgespräch wirklich Tiefgang hat? Hier möchte ich für mehr Toleranz plädieren! Reden ist nicht automatisch besser als Autos reparieren.

Zwar **wurden Freundschaften mit zunehmender Industrialisierung individueller und persönlicher.** Aber: „Bis heute sind Freundschaften keine losgelösten Gebilde im luftleeren Raum", gibt Ursula Nötzoldt zu bedenken, „sondern sollten aus ihrem epochenspezifischen Entstehungszusammenhang heraus verstanden werden." Globalisierung und damit verbundene neue Ansprüche an die Lebens- und Arbeitswelt führen beispielsweise ganz offensichtlich mit dazu, dass Freundschaften heute gelegentlich schneller an ihre Grenzen kommen, als wir es wahrhaben wollen.

Erste Schwierigkeiten treten manchmal schon in der Phase des Kennenlernens auf. Von einem „hochkomplexen, störanfälligen Vorgang, der viel mehr als nur Aufgeschlossenheit und eine freundliche Art voraussetzt", spricht die Berliner Privatdozentin und Freundschaftsforscherin Dr. Ann Elisabeth Auhagen. Um „vorsichtige Offenheit" gehe es. Um eine „Gratwanderung zwischen signalisiertem Interesse und Zurückhaltung". Dr. Auhagen erklärt: „Das Vertrauen eines Fremden zu gewinnen funktioniert nur, wenn ich nicht mit der Tür ins Haus falle - aber andererseits auch nicht zu verschlossen wirke." Übertriebener Seelen-Striptease ist genauso fehl am Platz wie Zugeknöpftheit. Wer gleich beim ersten Treffen von der schwierigen Vaterbeziehung oder Problemen mit der Verdauung redet, verschreckt. Wer nach einem halben Jahr noch immer nicht übers Wetter hinauskommt, enttäuscht.

Vertrauensvoller Austausch ist der entscheidende Faktor. Im weiteren Verlauf des Warmwerdens reicht es eben nicht, mit der neuen Nachbarin am Gartenzaun kurz über den Reifegrad der Johannisbeeren zu plaudern, obwohl uns vielleicht Beziehungsprobleme quälen. Es ist wichtig, dass das Gegenüber spürt: Der andere öffnet sich, ihm liegt also was an mir. Hilfreich

- gerade zu Beginn einer Freundschaft - ist es, immer mal wieder in sich hineinzuhorchen und sich zu fragen: Was fühle ich im Beisein des anderen? Fühle ich mich angenommen und angeregt? Und: Will auch ich annehmen und anregen? Das verhindert Überraschungen. Etwa, weil die Zuneigung sich als einseitig entpuppt oder man jemanden als Freund bezeichnet, der die Beziehung ganz anders bewertet. Untersuchungen ergaben: Von 100 Personen, die ein Mensch als „Freunde" einschätzte, sahen sich 60 selbst eher als „Bekannte".

Weil sie finden, dass der andere zu andersartig ist? Nicht unbedingt. Zwar sind Freundschaften wahrscheinlicher zwischen Menschen, die sich ähneln. Das Model und das Mauerblümchen werden sich möglicherweise genauso wenig zu sagen haben wie der Topmanager und der Tellerwäscher. Alter, gesellschaftlicher Status, Bildung, Werte und politische Einstellung spielen eine Rolle beim Kennenlernen. Auch äußerliche Attraktivität ist wichtig. Trotzdem: „Was die Messbarkeit der Kompatibilität von Freunden angeht, gibt es keine Regel", sagt die Psychologin Auhagen. Solange Freunde uns das Gefühl geben würden, liebenswert zu sein, sei das Spektrum potenzieller Weggefährten groß.

Wobei das, was nach dem ersten Beschnüffeln kommt, auch eine Frage der Geschlechter zu sein scheint. Zumindest von Außenstehenden werden Männerfreundschaften für gewöhnlich als weniger intim wahrgenommen. Männer bezeichnen sich auch nicht unbedingt als „beste Freunde", wie Frauen das tun. Sie reden eher von Kollegialität oder der gemeinsamen Militärzeit. Scheuen zu viel Nähe, die in unserer Gesellschaft trotz viel zitierter Aufklärung und Toleranz nach wie vor als suspekt gilt. Bereits in den 1990er-Jahren konnte Petra Kolip, Professorin der Sozialepidemiologie an der Universität Bremen, nachweisen, dass weibliche Verbindungen schneller intim werden als männliche. „Schon Jungs halten sich eher in großen Gruppen auf, Mädchen bevorzugen kleinere Freundinnenkreise", so die Forscherin. Jungen- und Männercliquen seien actionorientiert: „Sie treiben mit Kumpels Sport, schrauben am Mofa, definieren sich darüber. Mädchen wie Frauen definieren sich eher über die emotionale Ebene: Freundinnen sind die, denen ich mein Herz ausschütten kann, denen ich vertraue, die neben dem Partner eine zentrale Rolle spielen."

Nur 83% aller Deutschen behaupten, enge Freunde zu haben

Ein evolutionsbiologisches Erbe? Oder eher eine Frage der Sozialisation? Hier streiten sich die Fachleute. Genauso in der Frage, ob Frauenfreundschaften wirklich mehr Tiefgang haben *(siehe Kasten links: „Reden ist nicht besser als Autos reparieren").* Einig sind die Forscher sich aber in einem Punkt: Die Art und Weise, wie Freundschaft entsteht und gelebt wird, läuft keineswegs nur über den Kopf ab. „Freundschaftskonzepte sind subjektive Verarbeitungen von Sozialisationserfahrungen", weiß Renate Valtin, Professorin für Grundschulpädagogik an der Berliner Humboldt- →

Lesen Sie weiter auf Seite 68



***Nadine hat** **von Nimrod** viel über die jüdische Religion erfahren und Nimrod lernt seit einiger Zeit Deutsch am Goethe-Institut in Tel Aviv. Manchmal hilft Nadine ihm bei seinen Hausaufgaben. Inzwischen haben sie sich gegenseitig besucht, Freunde und Familie des anderen getroffen. Nimrod plant, für einige Zeit nach Deutschland zu ziehen, um das Land noch besser kennen zu lernen — und Nadine öfter sehen zu können, denn inzwischen haben sich die beiden ineinander verliebt.*

*QUELLE: WOHLFAHRTSSURVEY TREND 2001. WZB (WISSENSCHAFTSZENTRUM BERLIN FÜR SOZIALFORSCHUNG)



Freundschaft im Job - geht das?

Ein Interview mit der Diplompsychologin und Erfolgstrainerin **Claudia E. Enkelmann** darüber, was Frauen von Männern über Kontakte am Arbeitsplatz lernen können

Laut einer Forsa- Umfrage entstehen 46 Prozent aller Freundschaften im Job. Sind diese förderlich für die Zusammenarbeit?
Ein freundschaftlicher Umgang im Sinne von miteinander höflich oder respektvoll umgehen ist sicher förderlich. So ist längst erwiesen, dass die so genannten „soft skills", Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen oder Kommunikationsfähigkeit, mindestens so wichtig für Erfolg im Job sind wie fachliche Qualifikation. Andererseits kann zu viel Nettigkeit aber auch von Nachteil sein. Vor allem Frauen sind hier gefährdet. Ich verwende in diesem Zusammenhang gern das Bild vom Tennismatch: Zwei Männer schmettern die Bälle mit voller Wucht übers Netz, brüllen, schnauzen sich an und klopfen sich am Ende versöhnlich auf die Schulter: „Geh'n wir ein Bier trinken?" Zwei Frauen kommen hübsch zurechtgemacht auf den Court, spielen sich die Bälle zu, quatschen miteinander und vergessen dabei, die Punkte zu zählen. Letzteres ist - übertragen auf den beruflichen Alltag - natürlich fatal. Besonders schwierig werden weibliche Jobbeziehungen, wenn sich eine der beiden gegen das friedliche Miteinander entscheidet, die Bälle also nicht mehr zuspielt, sondern schmettert.

Sie meinen, wenn eine Konkurrenzsituation entsteht?
Genau. Frauen kommen im Allgemeinen schlecht damit zurecht, wenn die Kollegin befördert wird, Karriere macht. Eben, weil dadurch ihr Ideal vom ebenbürtigen Miteinander gestört wird. Viele Studien kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis: Während Männer sich im Beruf an Zielen, am Status orientieren, geht es Frauen primär um das Betriebsklima und damit um Beziehungen. Anders formuliert: Frauen wollen mit Freundinnen zusammenarbeiten, Männer mit Kollegen.

Es ist also ein zu hohes Ideal, das Frauen hier das Leben schwer macht?
Es ist die Erwartung „Ich will und muss mich mit allen in der Abteilung verstehen". Es gibt aber eine psychologische Faustregel, die übrigens auch empirisch belegt wurde: Wenn wir zehn Menschen treffen, wird es immer zwei geben, die wir nicht mögen, und zwei, die finden wir toll. Bei den übrigen sechs sind wir zunächst ambivalent. Das Problem ist, dass Frauen sich in erster Linie den unsympathischen zwei zuwenden und sich überlegen: Wie kann ich es denen recht machen? Männer dagegen achten vor allem auf diejenigen, die sie sympathisch finden. Da sie insgesamt pragmatischer an Jobbeziehungen rangehen, haben sie kein Problem damit, sich einzugestehen, dass sie einen Kontakt pflegen, weil er ihnen persönlich etwas bringt. Frauen hingegen würden sich schon allein für diesen Gedanken schämen.

Können Frauen in Sachen Freundschaft im Job also etwas von den Männern lernen?
Ich würde das so sehen, ja. So wie die Männer in den letzten Jahren vieles von den Frauen gelernt haben - Stichwort „soft skills". Frauen sollten nicht vergessen, dass der Arbeitsplatz zunächst der Ort ist, an dem gearbeitet wird und es gilt, sich zu beweisen. Wenn daraus noch Freundschaften entstehen, so ist dies ein angenehmer Nebeneffekt, jedoch nicht Funktion, Zweck oder Sinn der Arbeit.

Wem gelingt Freundschaft im Job?
Demjenigen, der sensibilisiert ist für die Schwierigkeiten, die eine solche Beziehung mit sich bringen kann. Solange zwei Frauen einen unausgesprochenen Pakt geschlossen haben wie „Wir wollen beide nicht aufsteigen" oder „Du kannst dieses besser, ich jenes", ist alles okay. Sobald sich aber die Machtverhältnisse verschieben, kann es schwierig werden. Hier dürfen Frauen nicht die Flinte ins Korn werfen, sondern sollten sich um eine freundschaftliche Fortsetzung des Kontakts bemühen. Allerdings rate ich Frauen, die wirklich Karriere machen wollen, ihre beste Freundin nicht am Arbeitsplatz zu suchen. Und im Umgang mit Kollegen auf alles, was sehr persönlich ist und tiefer geht, zu verzichten.

*Käthe, 38, Fremdsprachenkorrespondentin (links unten), Walter, 45, Informationselektroniker **(links oben), Peter, 39, Fotograf, und Carla, 43, Stylistin,** gehen seit fünf Jahren regelmäßig miteinander klettern, im Sommer in den Bergen, im Winter in der Halle. Die vier verstehen sich so gut, dass sie sich nicht nur einmal im Monat für einige Stunden treffen, sondern auch regelmäßig zusammen Kletterurlaube machen, zum Beispiel auf Sardinien, Korsika oder am Garda-See. Der gemeinsame Sport ist bei dieser Freundschaft das Verbindende.*

WIE KINDER FREUNDE SEHEN

Die Vorstellung, was wir von guten Freunden erwarten, ändert sich auch mit dem Lebensalter, sagt **Professorin Renate Valtin,** Grundschulpädagogin an der Humboldt-Universität in Berlin. „Für Kindergartenkinder sind Freunde offenbar all die Menschen, auch Tiere, die nett zu ihnen sind", weiß die Wissenschaftlerin aus Untersuchungen. Vor diesem Hintergrund sei es auch nicht verwunderlich, wenn Freunde rasch wechselten. Auch für Achtjährige ist Freundschaft noch eine einseitige, zweckorientierte Sache: Der oder die andere soll möglichst das spielen oder tun, was ich möchte. Erst mit etwa zehn Jahren wird Freundschaft eine wechselseitige Beziehung, wird der Freund auch Helfer in einer schwierigen Situation. Im Jugendalter schließlich kommen neue Aspekte von Freundschaft hinzu: Jetzt sind Freunde zur Absicherung der eigenen Identität wichtig. Sie sollen Bestätigung geben, manchmal auch eine Art Übungsfeld für spätere Liebesbeziehungen sein. „Erst bei Jugendlichen gewinnt der Freund auch eine charakterliche Kontur", hat Professor Valtin beobachtet. „Er soll ehrlich, zuverlässig, vertrauenswürdig, taktvoll und sensibel sein."

Universität. Gegenseitige Sympathie entsteht, wenn „unbewusste Suchbilder" passen. Haben wir gute Erfahrungen mit Brillen oder Pagenköpfen gemacht, fühlen wir uns bei Fremden mit ähnlichen Merkmalen geborgen. Dadurch erhält die Begegnung mit ihnen einen Vertrauensvorschuss — der sich allerdings im weiteren Verlauf des Kennenlernens bewähren muss.

Während Freundschaft für Kinder vor allem eine Art soziales Experimentierfeld ist *(siehe Kasten oben: „Wie Kinder Freunde sehen ")*, bieten Freunde dem Jugendlichen und jungen Erwachsenen Rückhalt, Spaß und jede Menge Identitätsstiftendes. Erst ab einem Alter von etwa 30 Jahren, oft wenn eine eigene Familie gegründet wird und sich insbesondere mit der Geburt des ersten Kinds das individuelle Zeitbudget verändert, nimmt die Bedeutung von Freunden ab, sagen die Luzerner Freundschaftsforscher. „Sie bleiben zwar weiterhin wichtig fürs eigene Wohlbefinden, machen das Leben vielfältig und interessant - spielen jetzt aber in der Regel keine persönlichkeitsbildende Rolle mehr."

Immerhin 23 Prozent aller Deutschen, das ergab eine Allensbach-Umfrage, haben keinen festen Freundeskreis. Auf gerade mal 3,3 Freunde, die der Bundesdeutsche im Durchschnitt habe, kam eine Erhebung des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung. Das entspricht einer Faustregel mancher Forscher, die meinen, mehr als drei bis fünf „richtige" Freundschaften könne ein Erwachsener gar nicht pflegen - andernfalls drifteten die Begegnungen gänzlich in die Belanglosigkeit ab. Die Psychologin Ann Elisabeth Auhagen sieht das allerdings anders und meint, dass die Frequenz freundschaftlicher Kontakte keineswegs etwas über die Tiefe der Beziehungen aussagen muss. „Freundschaft kann sich auf so vielen unterschiedlichen Ebenen bewegen und völlig verschieden gestaltet sein. Ob ich nun einmal pro Woche oder nur alle paar Monate mit einer Freundin telefoniere, muss nicht unbedingt etwas darüber aussagen, wie nah wir uns sind."

Tatsächlich zeigt die Erfahrung vieler Menschen: Es gibt Freundschaften, bei denen sich zwei Seelen auch dann zutiefst verbunden fühlen, wenn sie nur sporadisch voneinander hören. Und solche, die durch ein verpatztes Treffen oder einen vergessenen Ge- →

*Kerstin, 38, Redakteurin (links), und Antje, **40, Geografin,** wohnen im selben Haus und sind befreundet, seit beide mit dem ersten Kind schwanger waren. Olivia und Luis, beide 4, kamen im Abstand von sechs Wochen zur Welt, bei Ida und Hanna, beide ein Jahr alt, lag sogar nur ein Tag zwischen den Geburten. Abwechselnd übernehmen die Mütter die Kinderbetreuung, mindestens viermal in der Woche essen sie zusammen, weil dann nur eine von ihnen kochen muss. Ab und zu fahren sie auch gemeinsam in den Urlaub. Ihre Freundschaft hat viele praktische Gründe, funktioniert aber nur so gut, weil sie sich nicht nur als Mütter miteinander verbunden fühlen.*







Andrea, 29, Werbekauffrau, Nina, 31, Radiomoderatorin, und Katharina, 28, kaufmännische Angestellte (von links nach rechts), haben sich über die Arbeit und gemeinsame Freunde kennen gelernt. Aber erst durch die Serie „Sex and the City" wurde der Dienstagabend zu einem festen Ritual, das ihre Freundschaft begründete. Seit der ersten Folge tauschen sie sich bei Prosecco über alles aus, was sie gerade beschäftigt. Auch wenn sie sonst wenig Kontakt miteinander haben, wissen die drei durch die wöchentlichen Zusammenkünfte genau, was im heben der anderen gerade wichtig ist. Obwohl die Serie inzwischen nicht mehr läuft, treffen sie sich immer noch regelmäßig.

burtstag ins Wanken geraten. Umso wichtiger, auch innerhalb einer bestehenden Freundschaft ein Gefühl für das richtige Maß an Nähe und Distanz zu entwickeln. Tägliche Jammertelefonate, weil man verlassen wurde? Drei Monate Sendepause, weil's in der Firma gerade stressig ist? Nicht nur in der Entstehungsphase von Freundschaften, auch bei langjährigen Kontakten kommt es auf Fingerspitzengefühl an. Wie viel kann ich dem anderen zumuten? Was für unausgesprochene Erwartungen gibt es zwischen uns? Fragen, die immer wieder neu gestellt werden müssen. Vor allem, wenn es im Leben der Freunde zu einschneidenden Veränderungen kommt. Die eine legt im Job gerade eine steile Karriere hin, die andere wird Mutter? Während Freundin A immer noch mühsam ihr Bafög abstottert, schwimmt Freundin B seit einer Erbschaft im Geld? Umstände, die Freundschaften belasten können. Denn: Kann weiterhin uneingeschränktes Vertrauen bestehen, wenn man sich verstellen muss, damit der andere sich nach wie vor auf gleicher Ebene wähnt?

Dass es sich lohnen kann, an einer Verbindung auch in kritischen Phasen festzuhalten, zeigen Studien, die sich mit der Intensität von Freundschaften beschäftigt haben. „Wir konnten sehen, dass langjährige Bindungen in allen wichtigen Aspekten von Freundschaft deutlich intensiver waren als kurze", sagt Dr. Auhagen. Die gegenseitige Unterstützung sei größer gewesen, man hätte sich einander stärker geöffnet, es gab mehr Verantwortungsbewusstsein und Vertrauen. Auch, wenn die Lebenswege vorübergehend oder dauerhaft in verschiedene Richtungen liefen.

Täten wir also gut daran, dem Trend der „Fast-Food-Freundschaften" entgegenzusteuern? Uns potenziellen Freunden gegenüber auch in Zeiten von Schnelllebigkeit und gesellschaftlichen Umbrüchen grundsätzlich aufmerksamer, verbindlicher zu verhalten? Und





Das „Harry und Sally"-Syndrom

oder: Können Männer und Frauen nur Freunde sein?

Gemischtgeschlechtliche Freundschaften machen im Schnitt nur etwa zwei Prozent aus. Forscher gehen aber davon aus, dass solche Verbindungen zunehmen. Aus einem simplen Grund: Noch vor 100 Jahren gingen Jungen und Mädchen in getrennte Schulen, lernten - wenn überhaupt - unterschiedliche Berufe, verbrachten ihre Freizeit an verschiedenen Plätzen und trafen einander in der Öffentlichkeit nur zum Zweck der Eheanbahnung oder später in Begleitung der Gatten. Heute begegnen sich Frauen und Männer im Job, in der Freizeit, im Freundeskreis ganz selbstverständlich. Zur Pluralisierung der Kontakte kommt, dass Frauen, bei denen sich die Gesprächsbasis nicht auf Haushalt und Küche beschränkt, für Männer als potenzielle Freunde interessanter werden.

Platonische Freundschaftskonzepte sind grundsätzlich möglich, sagen Psychologen. Neuere Untersuchungen gehen allerdings davon aus, dass lediglich bei der Hälfte solcher Beziehungen keine Sexualität im Spiel ist. Bei jeder zweiten gemischtgeschlechtlichen „Freundschaft" spielt erotische Anziehung also sehr wohl eine Rolle. Da mag eine/r noch so sehr betonen, dass er/sie für ihn/sie nur ein guter Kumpel sei: Unbewusst verhalten wir uns Angehörigen des anderen Geschlechts gegenüber wachsamer als gegenüber Personen aus dem eigenen Lager. Wir achten mehr auf unsere Ausstrahlung. Versuchen, uns von unserer besten Seite zu zeigen und den anderen zu beeindrucken. All das kann, so die Münchner Freundschaftsforscherin Dr. Ursula Nötzoldt, „positiv sein für eine Freundschaft, und zwar im Sinne von konstruktiv und identitätsfördernd". Vor allem, wenn die sexuelle Spannung nur auf einer Seite besteht, kann die Beziehung allerdings schnell kippen. Ein erstes Warnsignal: Es wird nicht mehr so offen geredet wie früher.

Für Frauen ist es leichter als für Männer, „nur Freund" zu sein. Ein Problem ist das unterschiedliche Freundschaftsverständnis. Ende der 1980er-Jahre befragte der US-amerikanische Psychologe Stuart Miller tausende Männer und Frauen zu diesem Aspekt. Männer gaben bei der Frage nach ihrem besten Freund fast immer ihre Frau an. Andersrum nannten die Frauen aber eher selten ihren Partner. „Intimität und Nähe suchen Männer vor allem beim anderen Geschlecht", sagt Ursula Nötzoldt. „Und Intimität ist für Männer schnell gleichbedeutend mit Sexualität. Anders bei den Frauen. Kommt es hier zu Asymmetrien, geraten platonische Freundschaftskonzepte leicht ins Wanken."

Ein gleicher Bindungsstatus fungiert als Schutzmechanismus: Die kanadische Soziologin Beverly Fehr wertete Mitte der 1990er-Jahre eine Reihe von Forschungen zum Thema aus. Dabei zeigte sich, dass platonische Freundschaftskonzepte am ehesten dann funktionieren, wenn die Beteiligten entweder beide gebunden oder beide Single sind. Besteht hier ein Ungleichgewicht, kommt es leichter zu romantischen Erwartungen, die die oben genannten Störungen der Beziehung herbeiführen können.

bei bereits bestehenden Bünden öfter mal in Vorleistung zu gehen? „Schön wäre das, wenn wir der Freundschaft dabei dennoch Spiel geben könnten", sagt Ursula Nötzoldt. Denn: „Wo immer Beziehungen mit idealisierten Bildern überfrachtet werden, besteht die Gefahr von überhöhten Erwartungen. Und die führen früher oder später fast zwangsläufig zu Enttäuschungen."

Vieles hängt von einem selbst ab. Von der Fähigkeit, dieses Ding namens Freundschaft vom Sockel zu holen. Weder ihre angebliche neue Wichtigkeit zu zelebrieren noch den gesamten Bereich zwischenmenschlicher Begegnungen in der Krise zu sehen. „Nähe ist in Freundschaften auch heute durchaus möglich", sagt Dr. Ursula Nötzoldt. „Allerdings erstreckt sie sich vielleicht nicht auf alle möglichen Lebensbereiche, sondern auf ein auf die jeweilige Freundschaft zugeschnittenes Gebiet."

Gesa hat einen Hang zur Esoterik, Hanna hat mit Glaubensfragen nichts am Hut, ist dafür aber der ideale Gesprächspartner für politische Themen? Was brächte es, die eine Freundschaft gegen die andere aufzuwiegen? Wieso nicht mit der einen den Polittalk genießen und mit der anderen meditieren? Und mit einer dritten unbeschwert um die Häuser ziehen? Selbst in einer guten Freundschaft muss es nicht immer um das Ganze, Schwere, Tiefe im Leben gehen. Auch die Beschäftigung mit einem Ausschnitt kann sehr fruchtbar und intensiv sein. →



Edi, 42, Schlossermeister, Dirk, 32, Diplom-Sportwissenschafiler, Heinz, 53, Physiotherapeut (hintere Reihe von links nach rechts), Tom, 32, Betriebswirt, Andi, 49, Bautechniker (mittlere Reihe), Torsten, 26, Musikredakteur, Robert, 29, Sportmanagementstudent (vordere Reihe), trainieren neben ihren Jobs bis zu dreimal in der Woche in ihren jeweiligen Sportvereinen rund um München Jugendliche in Leichtathletik. Sie lernten sich auf Wettkämpfen und Fortbildungen kennen, fahren gemeinsam in Trainingslager und unterstützen sich gegenseitig bei der Jugendarbeit, obwohl sie eigentlich Konkurrenten sind. Die Runde merkte schnell, dass sie gut harmoniert, und aus ihren fachbezogenen Trainersitzungen wurde bald ein monatlicher Stammtisch, bei dem die sieben auch über Privates sprechen oder bis spät in die Nacht hinein feiern.