

Die Gesetze der Freundschaft

Mit guten Freunden haben wir viel gemeinsam, so die landläufige Meinung. Doch ähnliche Interessen und Charakterzüge spielen nur eine Nebenrolle. Psychologen entdeckten zahlreiche weitere Regeln, nach denen wir Freundschaften knüpfen, pflegen – oder aufgeben.

VON SARAH ZIMMERMANN

AUF EINEN BLICK

Drehbuch »Freunde«

1 Den Grundstein zu einer Freundschaft legen räumliche Nähe, häufige Kontakte, soziale Kompetenz und wechselseitige Selbst-offenbarung.

2 Umzug, Familien-gründung sowie Verstöße gegen Verhaltensnormen können Freunde entzweien.

3 Der Stellenwert solcher Freundschaftsregeln ist bei Männern und Frauen häufig verschieden.

LESEN SIE AUCH:

Unzertrennliche Gefährten

Freundschaften gibt es auch unter Tieren (S. 38)

Horst und Albert waren sich gleich sympathisch. Als sie sich 1952 das erste Mal begegneten, waren sie 16 und 19 Jahre alt und wohnten im selben Dorf im Thüringer Wald. Aus den anfangs zufälligen Treffen wurden bald feste Verabredungen: Sie spielten gemeinsam Fußball, gingen Ski laufen und schwangen samstags im Kulturzentrum das Tanzbein. Es war der Beginn einer Freundschaft, die inzwischen seit mehr als 60 Jahren andauert.

Seit jeher tun sich Forscher mit einer Definition von Freundschaft schwer. Sie verstehen darunter eine freiwillige, persönliche Beziehung, die auf gegenseitiger Sympathie, Vertrauen und Unterstützung beruht, nicht aber auf Verwandtschaft oder einem sexuellen Verhältnis. Trotzdem kann die Verbindung ebenso intim und vertraut sein wie die mit dem Partner oder mit Geschwistern. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Spielarten: Sandkastenfreundschaften, Sportkameraden, Geschäfts- und Studienfreunde.

Die Sozialpsychologin Beverly Fehr von der kanadischen University of Winnipeg untersucht seit den 1990er Jahren, wie Freundschaften entstehen und wie sie sich entwickeln. »Wenn sich zwei Menschen das erste Mal treffen, geben sie zunächst nur wenig Persönliches über sich preis«, sagt Fehr. Wer gegen diese Norm verstößt,

wirke auf andere eher befremdlich. Verläuft der erste Austausch angenehm, offenbart man allmählich mehr über sich. »In den frühen Stadien der Freundschaft ist entscheidend, dass die Selbstoffenbarung erwidert wird.« Nur wenn beide ein gewisses Risiko eingehen, entwickelt sich Vertrauen.

Doch damit ein solcher Austausch überhaupt in Gang kommt, bedarf es zunächst einer passenden Gelegenheit. Ob sich zwei Menschen anfreunden, lasse sich daher aus ganz profanen Umständen vorhersagen, so Fehr weiter. Die erste Requisite für das Drehbuch der Freundschaft ist räumliche Nähe. Zahlreiche Studien kamen zu dem ernüchternden Ergebnis, dass es nicht zuletzt vom Zufall abhängt, wer eines Tages zu unserem Freundeskreis zählen wird und wer nicht: der Nachbar zwei Türen weiter, die Kollegin am Schreibtisch gegenüber und der Kommilitone, neben dem wir am ersten Vorlesungstag saßen.

Je häufiger wir einen flüchtig bekannten Menschen sehen, desto sympathischer wird er uns – sofern es sich nicht gerade um Antipathie auf den ersten Blick handelt. Die zweite Requisite ist deshalb die Kontakthäufigkeit. Psychologen erklären sich diesen so genannten Mere-Exposure-Effekt (deutsch: Effekt der bloßen Exposition) so: Was wir gut kennen, kann unser Gehirn leichter verarbeiten, und so empfinden wir Vertrautes als



ISTOCKPHOTO / MARINCA

belohnend. Die Basis für eine neue Freundschaft ist dann schon gelegt – ohne dass wir aktiv etwas dafür tun mussten.

Eine weitere Rahmenbedingung können wir selbst beeinflussen: unser »Freundschaftsbudget«. Nehmen wir uns überhaupt die Zeit, eine neue Bekanntschaft zu vertiefen? Eine Reihe von persönlichen Eigenschaften spielt bei dieser Entscheidung eine Rolle, darunter vor allem die körperliche Attraktivität und die soziale Kompetenz potenzieller Kandidaten. Extravertierte

Menschen tun sich besonders leicht, neue Bande zu knüpfen. Sie lachen mehr, reagieren offener auf ihr Gegenüber und initiieren öfter Gespräche als etwa schüchterne oder auch schwer depressive Menschen.

Aber laut der Psychologin Fehr genügt all das noch nicht – auch die Chemie muss stimmen. Manchmal reichen da schon ein paar Gemeinsamkeiten wie gleiches Alter, ähnliche Situation, Herkunft, Einstellungen oder Interessen. Sie geben uns das Gefühl, mit jemandem auf einer

Seite an Seite
Kinder verstehen unter Freunden zunächst einfach ihre Spielkameraden. Erst in der Jugend wächst das Interesse am persönlichen Austausch.

Wahlverwandtschaften

Sind Freunde auch ein bisschen Familie? Forscher baten Studierende, Fotos von andersgeschlechtlichen Personen zu betrachten. Wahlweise sollten sich die Probanden dabei vorstellen, dass es sich um Verwandte, gute Freunde oder Unbekannte handelte – sowie in allen drei Fällen, dass sie mit der betreffenden Person Sex hätten! Die Teilnehmer reagierten erwartungsgemäß ablehnend, wenn sie einen »Verwandten« vor Augen hatten. Bei der Vorstellung, das Foto zeige enge Freunde, waren Frauen stärker abgeneigt als Männer. Offenbar empfinden Frauen ihre Freunde eher wie Verwandte.

(Ackerman, J.M. et al.: *Is Friendship Akin to Kinship? In: Evolution and Human Behavior* 28, S. 365–374, 2007)

Wellenlänge zu liegen. Das Paradoxe daran ist, dass sich die Persönlichkeiten von engen Freunden gar nicht übermäßig ähneln. Als Teil eines Freundschaftsgespans empfinden wir das lediglich so.

Entscheidender als die Ähnlichkeit ist die emotionale Nähe, so das Ergebnis einer Reihe von Experimenten an der Harvard University 2010. Die Psychologin Fenna Krienen und ihre Kollegen beobachteten mit Hilfe bildgebender Verfahren, was sich in den Gehirnen von Probanden tat, während sie Bekannte und Unbekannte in verschiedener Hinsicht einschätzen sollten. Dachten die Teilnehmer an Freunde, verstärkte sich die Aktivität in bestimmten Teilen des Stirnlappens, die sich auch beim Nachdenken über die eigene Person vermehrt regen. Besagte Aktivität blieb aus, wenn die Versuchspersonen Fremde beurteilten, die ihnen in ihren Einstellungen sogar ähnlicher waren als die eigenen Freunde. Die Gemeinsamkeiten waren für die sozialen Urteile der Probanden offenbar kaum relevant. Ihre Freunde hingegen standen den Probanden emotional wie auch auf neuronaler Ebene nahe.

Wie vielen Menschen können wir uns überhaupt nah fühlen? Jugendliche zählen im Schnitt rund 270 Facebookfreunde, meldete 2012 der Medienpädagogische Forschungsverbund Süd-

west. Doch das ändert nichts daran, dass ein Mensch meist nur ein bis zwei beste Freunde und höchstens fünf wirklich enge Freunde hat. Eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Universität Chemnitz kommt im Schnitt sogar nur auf knapp drei Kontaktpersonen, mit denen wir persönliche Gedanken und Gefühle teilen.

Ein überraschendes Kriterium für die Wahl des »besten Freundes« förderte eine Längsschnittstudie in Tacoma, Washington, zu Tage. Studenten sollten ein Jahr lang ihre gleichgeschlechtlichen Freundschaften bewerten. Aus der erlebten Nähe, Unterstützung und der Häufigkeit der Kontakte ließ sich berechnen, welche Freundschaften über Jahre hinweg Bestand hatten. Aber nur ein einziger Faktor bestimmte darüber hinaus bei beiden Geschlechtern, wer vier Jahre später als »bester Freund« bezeichnet wurde: das Gefühl, von ihm in der eigenen Identität anerkannt und bestätigt zu werden.

Ein Plus an Selbstwertgefühl

Dieser Eindruck entstand zum Beispiel dadurch, dass beide im selben Footballteam spielten. Es genügte jedoch schon, wenn sie einander in ihren jeweiligen zentralen Rollen wertschätzten, auch wenn sie sich selbst einer anderen Gruppe zugehörig fühlten. Der Vorteil, den die Betroffenen daraus zogen: ein kräftiges Plus an Selbstwertgefühl. Offenbar wählen wir unsere besten Freunde nicht deshalb aus, weil sie so toll sind, sondern weil sie uns das Gefühl geben, toll zu sein.

Die nötige Vertrautheit kann man nicht mit einer großen Zahl von Freunden teilen, wie eine Längsschnittstudie in Kanada zeigte. Psychologen der Université de Québec zeichneten dazu den Verlauf von Freundschaften in Kindheit und Jugend nach. Ihr Fazit: je älter die Probanden, desto fester die Freundschaftsbande. Am deutlichsten werde das im Grundschulalter. Während ein Erstklässler im Schnitt nur jeden zweiten Freund auch im nächsten Schuljahr noch als solchen bezeichnete, waren es bei Viertklässlern immerhin 75 Prozent. Jugendliche verlieren sogar mehr alte Freunde, als sie neue hinzugewinnen. Darin spiegle sich ihr Bedürfnis nach mehr Intimität, denn die lasse sich nicht mit einer Vielzahl, sondern nur mit ausgewählten Freunden herstellen, so glauben die Forscher.



Die Chancen auf eine dauerhafte Freundschaft stehen schlechter zwischen Jungen und Mädchen sowie zwischen Angehörigen unterschiedlicher Ethnien als zwischen Freunden gleichen Geschlechts und gleicher Herkunft, berichten die kanadischen Psychologen weiter. Doch letztlich bestimme »die Qualität einer Freundschaft, wie lange sie hält«. Und dafür, so ein weiteres Ergebnis der Studie, waren Intimität und häufige Kontakte entscheidend.

Die Geschlechter unterscheiden sich allerdings darin, was genau für sie Freundschaft ausmacht. Frauen erwarten mehr Intimität und entwickeln ein engeres Vertrauensverhältnis. Typisch weiblich sind deshalb so genannte Face-to-Face-Freundschaften, in denen der persönliche Austausch und die gegenseitige emotionale Unterstützung im Zentrum stehen. Eine gute Freundin sollte zuhören können, im richtigen Moment mitfühlend seufzen und instinktiv wissen, wann sie die andere trösten muss.

Unter Frauen sind innige Umarmungen zulässig – doch viele männliche Kumpels würde ein solcher Regelbruch auf Distanz gehen lassen. Sie pflegen häufiger Side-by-Side-Freundschaften, treiben gemeinsam Sport, unternehmen etwas und leisten sich gegenseitig praktische Hilfe. Dabei scheinen sie dauerhaftere Verbindungen einzugehen. Sind Frauenfreundschaften vielleicht gerade wegen des intimeren Verhältnisses krisenanfälliger?

Freundschaften enden in der Regel mit weniger Ach und Krach als eine Ehe oder Beziehung. Meist kommt der Abschied schleichend. Die räumliche Nähe geht verloren, sei es durch Um-

zug, Schul- oder Arbeitsplatzwechsel. Oder man sieht sich einfach seltener, weil Job und Familie Zeit und Energie kosten. Während eine räumliche Trennung in erster Linie lockere Kameradschaften gefährdet, erschüttern neue Partner gerade enge Vertrauensverhältnisse.

So stellte die Liebe auch die Freundschaft von Horst und Albert auf die Probe. An einem Abend 1955 gingen die beiden jungen Männer nach einem Kinobesuch im Kulturzentrum tanzen. Dort hatte Albert plötzlich nur noch Augen für



DREAMTIME / EDITA RAWLONSKA [M]

Bleibende Momente
Gemeinsam schöne Dinge zu erleben und sich später daran zu erinnern, ist ein Baustein stabiler Freundschaften.

Seelentröster im Internet

Onlinekontakte schaden Freundschaften im echten Leben offenbar nicht – sie stimulieren sie sogar. Studierende mit geringem Selbstbewusstsein leiden dank Internetfreundschaften weniger unter Einsamkeit und sozialen Ängsten. Virtuelle Kontakte heben auch kurzfristig das Selbstwert-

gefühl, haben aber einen verblüffenden Nebeneffekt. Wer im Rahmen eines Experiments auf Facebook surfen sollte, griff häufiger nach Keksen und warf bei einer Denksportaufgabe schneller das Handtuch als ein Proband, der zuvor Online-nachrichten las. Die Selbstkontrolle sinkt offenbar, weil sich

die Teilnehmer beim Anblick ihrer vielen Freunde gut fühlen. Das hat auch langfristige Konsequenzen: Je höher die Zahl ihrer Kontakte, desto eher hatten Facebooknutzer Schulden und Übergewicht.

(Wilcox, K., Stephen, A.T.: Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control. In: Journal of Consumer Research, im Druck)



RALF WÖLFER, geboren 1982 in Berlin, studierte dort bis 2008 Psychologie an der Freien Universität und promovierte 2011 am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung über soziale Beziehungen im Jugendalter. Nach einem Aufenthalt an der University of Michigan forschte er weiter an der FU Berlin, ehe er Anfang 2013 an die University of Oxford wechselte. Dort untersucht er, wie Konflikte zwischen Gruppen in multiethnischen und multireligiösen Bevölkerungen entstehen – und wie sie sich lösen lassen.

»Freunde sind ein entscheidender Motor für die Entwicklung«

Kontakte zu Gleichaltrigen spielen vor allem für Jugendliche eine wichtige Rolle. Wie das soziale Netz zwischenmenschliche Fertigkeiten beeinflusst, erklärt der Psychologe Ralf Wölfer.

Herr Dr. Wölfer, warum sind Cliquen und Freundeskreise typisch für das Jugendalter?

Solche Freundschaften sind nicht auf ein bestimmtes Alter beschränkt, aber in der Adoleszenz aus verschiedenen Gründen besonders wichtig. Jugendliche lösen sich allmählich vom Elternhaus – Kontakte zu Gleichaltrigen gewinnen für sie daher an Bedeutung. Zudem bündeln sich in diesem Alter viele Risikofaktoren, die das Bedürfnis nach sozialer und emotionaler Unterstützung verstärken. Und drittens benötigen Jugendliche einen Freundeskreis, um eine eigene

Identität aufzubauen. Das Selbstbild ist schließlich größtenteils eine Reflexion dessen, wie wir von anderen wahrgenommen werden. Nicht zuletzt sind freundschaftliche Beziehungen im Jugendalter ein entscheidender Motor für die Entwicklung sozialer Fertigkeiten.

Was bedeutet das konkret?

Wie unsere Forschungen zeigen, beeinflussen Freundschaften zum Beispiel, wie empathisch Jugendliche sind. Vergangenes Jahr haben meine Kollegen und ich Daten von mehr als 3000 Schülerinnen und Schülern ausge-

wertet, die das Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in 166 zufällig ausgewählten Klassen erhoben hatte. Wir wollten herausfinden, ob sich Freundschaften nicht nur gut »anfühlen«, sondern auch vielfältige soziale Kompetenzen fordern und fördern – etwa das nötige Einfühlungsvermögen, um Konflikte zu lösen oder Hilfe anzubieten. Wir stellten fest, dass Jugendliche mit anderen mehr mitfühlten und deren Perspektive eher berücksichtigten, je stärker sie selbst sozial eingebunden waren. Auf Ursache und Wirkung konnten

Schwarz-grüne Koalition

Wie verschieden Freunde sein können, demonstrieren der bayerische CSU-Politiker Günther Beckstein und die Parteivorsitzende der Grünen Claudia Roth. Allen ideellen Differenzen zum Trotz bekennen sie sich öffentlich zu ihrer Freundschaft.

Christa und ihr türkisfarbenes Kleid. Horst war derweil völlig vergessen. Empört stapfte dieser später allein nach Hause.

Findet ein Mann die Frau fürs Leben, ist mit jeder zweiten Freundschaft Schluss, zeigte Matthijs Kalmijn von der Universität Tilburg. Der niederländische Sozialforscher wertete Interviewdaten von knapp 3000 Probanden in verschiedenen Lebensabschnitten aus. Unter Singlemännern lag die Zahl der freundschaftlichen Kontakte bei 14 pro Monat und halbierte sich, wenn sie heirateten. Den Tiefstand von 5 Kontakten verzeichneten die Forscher, wenn die Kinder das Nest der Familie verließen. Für die Freunde von Frauen ging es mit einem Abstieg von 13 auf 6 Kontakte im Monat nicht ganz so stark bergab.

Verheiratete oder in Partnerschaft lebende Probanden nannten im Schnitt 3,3 enge Freunde,

darunter vor allem Nachbarn und Kollegen. Diese trafen oder sprachen sie jeweils etwa zweimal im Monat – und zwar meist gemeinsam mit ihrem Partner. Zu Beginn der Beziehung teilten sie nur ein Viertel ihrer Kontakte, doch sobald sie zusammenwohnten, machte das gemeinschaftliche Netzwerk schon die Hälfte ihres gesellschaftlichen Umgangs aus. Danach stieg der Anteil mit dem Alter allmählich weiter. Frauen gelang es, mehr eigene Freundschaften zu pflegen. Möglicherweise lassen sich die unter Männern üblichen Unternehmungen leichter kompensieren als intime Frauengespräche.

Das Zweiergespann Horst und Albert driftete ebenfalls auseinander: Der eine zog 1956 in den Westen, der andere blieb im Osten Deutschlands. Erst Anfang der 1970er Jahre trafen sie sich wieder. Christa und Albert waren schon lange ein

wir dabei zwar nicht rückschließen, vermuten aber, dass der Einfluss wechselseitig ist: Wer empathisch ist, fügt sich besser in Gruppen ein – und macht wiederum vermehrt Erfahrungen, die die Empathie stärken. An den sozialen Fertigkeiten von Schülern lässt sich sogar ablesen, wie gut sie in ihre Klassengemeinschaft integriert sind. Das hat eine weitere Studie unserer Arbeitsgruppe ergeben.

Wie werden Integration und Freundschaften erfasst?

Mit Hilfe von so genannten sozialen Netzwerkanalysen auf der Basis umfangreicher Befragungen. Angewendet auf eine Schulklasse stellen die Knotenpunkte einzelne Schüler dar und deren Verknüpfungen untereinander die jeweiligen Freundschaften (siehe Grafik rechts). Die Größe der Punkte repräsentiert den

sozialen Einfluss der Betroffenen und die Farbe ihre Cliquenzugehörigkeit. Ein solches Netz bildet ab, wer mit wem befreundet ist. Dabei kann man auch indirekte Verbindungen zu den Freunden von Freunden berücksichtigen.

Nach welchen Kriterien bilden sich diese Netzwerke? Ähneln sich die Cliquenmitglieder zum Beispiel in bestimmten Merkmalen?

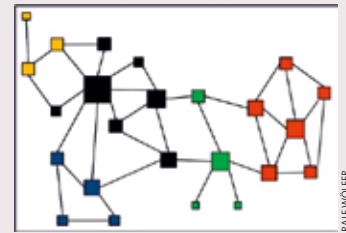
Ja. Ein robuster Befund ist das so genannte Homophilieprinzip, auch bekannt als »Gleich und Gleich gesellt sich gern«. Demnach suchen sich Menschen ähnliche Freunde. Dabei sind nicht nur feste Merkmale wie Alter, Herkunft oder Geschlecht von Bedeutung, sondern auch gemeinsame Werte oder Einstellungen.

Welche Freundeskreise brechen im Erwachsenenalter

auseinander, welche halten ein Leben lang?

Es ist schwierig, darauf eine allgemein gültige Antwort zu geben, denn es kommt auf die jeweiligen Personen und ihre Situation an. Aber generell erhöhen asynchrone Lebensmodelle das Risiko dafür, dass sich Jugendfreundschaften auseinanderentwickeln. Beispielsweise ist es schwierig, eine gemeinsame Basis zu finden, wenn die einen studieren und abends um die Häuser ziehen, während die anderen feste Arbeitszeiten haben und eine Familie gründen. Das muss sich aber nicht zwangsläufig negativ auswirken: Freundschaftsnetzwerke haben vielmehr das Potenzial, sich flexibel an neue Lebensbedingungen anzupassen.

Die Fragen stellte GuG-Redakteurin *Christiane Gelitz.*



SOZIALES NETZWERK

Die Knotenpunkte stehen für Schüler, die Verknüpfungen für Freundschaftsbeziehungen, und die Farben kennzeichnen verschiedene Cliquen. Je größer ein Punkt, desto stärker der Einfluss des betreffenden Schülers auf die anderen.

Paar und wollten Horst im Westen besuchen. Als sich die Freunde am Bahnhof trafen, erkannten sie einander zunächst nicht wieder: Aus dem Rotschopf Albert war ein grauhaariger Mann geworden.

Rücken stärken, Freiräume lassen

Zwischen Horst und Albert lag jahrzehntelang die innerdeutsche Grenze. Aber Freundschaftsbande können selbst dann reißen, wenn in Alltag und Umfeld alles beim Alten bleibt. Die Psychologen Michael Argyle und Monika Henderson von der University of Oxford glauben, eine Freundschaft funktioniere nur so lange gut, wie sich beide Beteiligten an ihre ungeschriebenen Gesetze halten. Viele dieser Regeln beobachteten die beiden Forscher Mitte der 1980er Jahre in verschiedenen Ländern. In mehreren Teilstudien

ließen sie ihre Probanden den Stellenwert von Freundschaftsregeln bewerten: vom Augenkontakt bis hin zur Bereitschaft, in Abwesenheit des Freundes für ihn in die Bresche zu springen.

Einige Regeln hielt das Gros der Probanden unabhängig vom Geschlecht für besonders wichtig, zum Beispiel, dem anderen Persönliches anvertrauen und sich auf ihn verlassen zu können. Ob man nun Liebeskummer hat, einen Todesfall beklagt oder seinen Job verliert, ein guter Kamerad wird einem bereitwillig den Rücken stärken. Freundschaft heißt aber auch, Privatsphäre und Freiräume zu akzeptieren. Eifersucht auf andere Freunde ist deshalb ein Tabu, und findet man den Partner unsympathisch, sollte man ihn trotzdem respektieren.

Hauptschuld am Ende einer Freundschaft ist vielen Befragungen zufolge jedoch meist die

Männerbünde

Sprachen Philosophen einst von Freunden, waren häufig nur Männer gemeint. So posaunte Friedrich Nietzsche 1884: »Noch ist das Weib nicht der Freundschaft fähig.«

Die Gebote der Freundschaft

1. in schlechten Zeiten Hilfe anbieten
2. Kontakt halten und sich füreinander Zeit nehmen
3. persönliche Gefühle und Gedanken offenbaren
4. Anvertrautes für sich behalten
5. gute Laune verbreiten
6. den anderen in seiner sozialen Zugehörigkeit bestätigen
7. zuhören
8. seelische Unterstützung geben
9. vor Kritik in Schutz nehmen
10. Neuigkeiten teilen
11. Rat einholen
12. gemeinsam etwas unternehmen
13. miteinander scherzen
14. negative Kommentare vermeiden
15. Freiräume und andere Freunde sowie den Partner respektieren

Quellen

Chan, A.: Friendship Stability and Change in Childhood and Adolescence. In: *Developmental Review* 30, S. 257–272, 2010

Felmlee, D. et al.: Gender Rules: Same- and Cross-Gender Friendships Norms. In: *Sex Roles* 66, S. 518–529, 2012

Hall, J.A.: Friendship Standards: The Dimensions of Ideal Expectations. In: *Journal of Social and Personal Relationships* 29, S. 884–907, 2012

Weitere Quellen im Internet: www.gehirn-und-geist.de/artikel/1186656

fehlende Bereitschaft, sich für den anderen Zeit zu nehmen und ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Daran liegt vor allem den Frauen viel, denn sie hegen höhere Erwartungen an emotionale Nähe, wie 2012 eine Studie der Soziologin Diane Felmlee und ihrer Kollegen unter Studierenden an der Westküste der USA zeigte. Mit fortschreitendem Alter ändere sich daran nicht viel. Männer hingegen legen besonderen Wert darauf, mit Freunden scherzen und sich gegenseitig auf die Schippe nehmen zu können. Je besser sich zwei Freunde an diese unausgesprochenen Regeln halten, so das Resümee mehrerer Forschergruppen, desto stabiler die Freundschaft.

Ist einem Freund ein Fauxpas unterlaufen, greifen die meisten von uns offenbar zu einer wenig Erfolg versprechenden Strategie: Sie weichen dem Problem und gerne auch einander aus. »Die Forschung zeigt, dass Konfliktvermeidung die verbreitetste Reaktion ist«, berichtet Beverly Fehr. Dabei führe eine offene, konstruktive Aussprache am ehesten zu einer schnellen und befriedigenden Lösung.

Die drei Versöhnungsstrategien

Gelingt es den Gefährten, einen Konflikt beizulegen, so gründet die Versöhnung laut Fehr in jedem dritten Fall darauf, dass die Beteiligten ihr Verhalten ändern, zum Beispiel mehr Zeit miteinander verbringen oder dem anderen mehr Raum lassen. Fast ebenso oft kommt es zu einem klärenden Gespräch mit Entschuldigungen und Versicherungen. Rund jeder Fünfte greift zur großen Geste. Man plant eine gemeinsame Versöhnungsaktivität, die den Willen demonstriert, weiter an der Freundschaft festzuhalten.

Solche Anstrengungen unternehmen wir aus gutem Grund. Freunde erfüllen viele menschliche Bedürfnisse: Sie dienen uns als seelische und praktische Stütze, bestätigen unseren Wert und vermitteln das Gefühl von Zugehörigkeit. Noch dazu, das haben zahlreiche Studien gezeigt, halten Freunde gesund, senken das Risiko für Bluthochdruck und Depressionen und verlängern sogar das Leben.

Das liegt offenbar daran, dass sie als Puffer fungieren: Die Anwesenheit von Freunden dämpft die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, stellten der Freiburger Psychologiepro-

fessor Markus Heinrichs und sein Team 2003 fest. Ihre Probanden sollten nach kurzer Vorbereitungszeit vor Publikum sprechen und kopfrechnen. Während ein Teil von ihnen diese Aufgabe ohne Hilfe meistern musste, erhielten andere per Nasenspray das Stress dämpfende Hormon Oxytozin, oder sie bekamen Gesellschaft von einem Freund. Währenddessen maß das Forscherteam über Speichelproben regelmäßig den Cortisolspiegel und damit den Stresspegel ihrer Versuchspersonen. Wie erwartet half das Spray, die Stressreaktionen zu mildern. Doch auch die zehninütige Unterstützung durch einen mitgebrachten Freund hatte den Cortisolspiegel messbar gedämpft.

Gute Freunde sind in Stress und Alltagstrubel oft die rettende Insel. Schon der Gedanke an sie kann dazu führen, dass uns ein Berg weniger steil vorkommt, wie eine britische Studie 2008 zeigte. Kein Wunder, dass Freunde geradezu als Glücksboten gelten. Der Philosoph Francis Bacon brauchte 1625 nur einen Satz, um die Macht der Freundschaft zu Papier zu bringen: »Sie verdoppelt die Freude und halbiert das Leid.«

Das mit dem Tanzabend hat Horst seinem alten Freund Albert verziehen – immerhin hatte der an besagtem Abend in Christa seine zukünftige Frau kennen gelernt. Inzwischen sind die beiden seit über 60 Jahren befreundet. Heute wohnen sie mehr als 500 Kilometer voneinander entfernt, aber sie telefonieren mindestens zweimal im Monat. Auf der Tanzfläche hat man Horst und Albert schon lange nicht mehr gesehen; sie sind längst Großväter – und einer von ihnen, Horst, ist meiner. ~



Sarah Zimmermann arbeitet als freie Journalistin in Würzburg. Ihren Großvater Horst verbindet mit Albert (im Bild rechts) eine mehr als 60-jährige Freundschaft, die selbst widrige Umstände wie die Teilung Deutschlands überstand. Wenn sich die beiden Männer heute treffen, unternehmen sie gemeinsam Ausflüge, spielen Kniffel und schwelgen in Jugenderinnerungen.

Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung lädt ein zum

NEUROFORUM FRANKFURT 2013

Titel der Veranstaltung:

»Das getäuschte Gehirn: Sehen, Erkennen, Zauberei«

Montag, 3. Juni 2013 um 18.30 Uhr

Hermann Josef Abs Saal

Junghofstraße 11 · 60311 Frankfurt am Main

VORTRAG: »Die Kunst der Täuschung:
Wie unser Gehirn Zauberei ermöglicht«

Prof. Dr. med. Reinhard Hohlfeld,
Neurologe, Institut für Klinische Neuroimmunologie,
Klinikum der Universität München

ANSCHLIESSENDE PODIUMSDISKUSSION:

Prof. Dr. med. Helmut Wilhelm,
Neuroophthalmologe,
Universitätsaugenklinik Tübingen

Prof. Dr. Andreas K. Engel,
Kognitions- und Neurowissenschaftler,
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Prof. em. Dr. Siegfried J. Schmidt,
Philosoph und Kommunikationswissenschaftler,
Universität Münster

Das Gespräch wird für die Sendereihe »scobel«
aufgezeichnet und am 4. Juli 2013 um 21.00 Uhr
in 3sat ausgestrahlt.

Moderiert wird das Gespräch von Gert Scobel,
Redaktionsleiter und Moderator der Sendereihe.

DER EINTRITT IST FREI!

Es wird jedoch wegen des
begrenzten Kartenkontingents
um Voranmeldung gebeten:

Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Dr. Alexander Lehmann

Telefon: 069 660756-193

E-Mail: LehmannA@ghst.de

Da wir die Karten per Post
versenden, bitten wir um Angabe
der vollständigen Anschrift.

Gemeinnützige
Hertie-Stiftung 

**GEHIRN
UND
GEIST**