Wohlwollen

Vorläufige Online Ausgabe

Gemeinsame Zeit

Zuneigung

PRACTICAL FRIENDSHIP

Ratschlag

Humor

FREUNDSCHAFT LEBEN

Offenheit

Gastfreundschaft

Respekt

Tugend

Ehrlichkeit

CHRISTIAN LANGKAMP

Nachbarschaft

Gemeinschaft

Practicalfriendship.com

Freundschaft leben - Practical Friendship

Vorläufige Ausgabe zum Review / zur Diskussion

Christian Langkamp

Aktuelle deutsche Version v. 0.87 – nicht zum Wiederverkauf
Übersetzung basierend auf der Englischen Version 0.87
Diese ist aktuell eine Arbeitsversion, ein Lektorat und eine Übersetzungsüberprüfung wird notwendig sein.

Copyright: © Christian Langkamp, 2021, Erste Auflage

All content that is not quoted from other works or derived (such as statistics) may be used freely for non-commercial purposes under attribution of this work.

Every effort has been made to identify and contact copyright holders and any omission or error will be corrected if notification is made to the publisher.

Content used with permission:
For content used with permission the content is excluded from any open access licence and all forms of reuse requires permission from the licensor.

Aristotle, *Nicomachean Ethics* translated by Ross (1925), by permission of Oxford University Press (please see here for details https://global.oup.com/academic/rights/permissions/?cc=gb&lang=en&)

Mere Christianity by CS Lewis © copyright CS Lewis Pte Ltd 1942, 1943, 1944, 1952.
The Four Loves by CS Lewis © copyright CS Lewis Pte Ltd 1960. Used with permission.
Alberoni, *Friendship* translated by Blatterer (2016), by permission of Brill, Leiden

The material in the appendix such as the friendship inventory are also made available on the companion website www.practicalfriendship.com where further links will be collected and provided.

Impressum: Autor: Christian Langkamp
Umschlaggestaltung: Selbst
Übersetzung: Cordula Langkamp
Lektorat/Korrektorat: Cordula Langkamp
Satz mit LaTeX und BibLaTeX, mikTeX distribution

Selbstverlag: Am Bilderstock 10, 41352 Korschenbroich
Version 0.9 wird Ende Juli 2021 veröffentlicht.
Version 1.0 wird unter ISBN 978-3-9823122-0-0 gegen Ende 2021 veröffentlicht.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis **iii**

Vorwort **vii**

1 Einleitung **1**
1.1 Warum brauchen wir Freundschaft 1
1.2 Ziel dieses Buches 3
1.3 Das Problem der Einsamkeit 5

2 Definition von Freundschaft **7**
2.1 Herausforderungen für eine Definition 7
2.2 Die Bausteine identifizieren 9
2.3 Einführung in das Framework 10
2.4 Anweisungen zum entspannten Lesen 14

3 Persönlichkeitsmerkmale **17**
3.1 Ehrlichkeit und Authentizität 18
3.2 Akzeptanz und Toleranz 22
3.3 Demut und Interesse an anderen 28
3.4 Zuverlässigkeit, Konsistenz und Beständigkeit 31
3.5 Spaß und Humor 33
3.6 Güte, Wärme und Liebe 37
3.7 Tugend und guter Charakter 38
3.8 Intelligenz, Wissen und Neugier 43
3.9 Positivität, Hoffnung und das Gute sehend 45
3.10 Proaktives Verhalten 48
3.11 Energie, Spannung und Abenteuer 51
3.12 Geselligkeit, Verträglichkeit und Verbindungsfähigkeit 54
3.13 Geduld, Frieden und Ruhe 60

4 Beziehungseinstellung **63**
4.1 Gemeinsames Gedächtnis und geteilte Erinnerungen 64
4.2 Liebe, Zuneigung und gezielte Dankbarkeit 68
4.3 Priorisierung der Bedürfnisse von Freunden 73
4.4 Loyalität 82
4.5 Freude an der Gesellschaft 91
4.6 Gegenseitiges Verständnis 96
4.7 Gegenseitigkeit und das Gefühl gebraucht zu werden 102

4.8 Vertrauen und Vertraulichkeit 106
4.9 Offenheit und Verletzlichkeit 109
4.10 Respekt, Wertschätzung und Stolz 113
4.11 Wohlwollen und sich kümmern 119
4.12 Gemeinsames Interesse 123
4.13 Gemeinsamer Glaube und kultureller Hintergrund 125
4.14 Achtung der Privatsphäre 132

5 Die Aktivitätsgewohnheiten 141
5.1 Zusammen sein 142
5.2 Gemeinsam arbeiten 147
5.3 Intensives Zuhören und sich Mitteilen 151
5.4 Beistand und Unterstützung in schwierigen Zeiten 157
5.5 Praktische Hilfe 161
5.6 Einbetten und Freundschaftskreise verbinden 163
5.7 Gemeinsames Essen und Gastfreundschaft 167
5.8 Ermutigung und Herausforderung 171
5.9 Veränderung erreichen 176
5.10 Richtung und Ratschlag 179
5.11 Erkundung und Entdeckung 184
5.12 Lehren und Lernen 186
5.13 Großzügigkeit und Geschenke machen 188
5.14 Sprachliche oder sichtbare Unterstützung 190

6 Ressourcen und Bedürfnisse 195
6.1 Die Ressourcen der Freundschaft 195
6.2 Nähe 196
6.3 Inhalt 198
6.4 Gesundheit und Fitness 200
6.5 Netzwerk 203
6.6 Zeit 204
6.7 Material 207
6.8 Geld und Status 208
6.9 Attraktivität 211
6.10 Diskussion der Ressourcen 212
6.11 Die Bedürfnisse der Freundschaft 213
6.12 Fazit des Framework 217

7 Prozess der Freundschaften 221
7.1 Überprüfung der Theorien 221
7.2 Voraussetzungen für Prozessmodell 223
7.3 Prozessmodell 227
7.4 Annahmen und Implikationen des Modells 229
7.5 Verbesserung der Freundschaft innerhalb des Prozesses 230
7.6 Entstehung und platonische Anziehung 231
7.7 Der perfekte Endzustand - der Kreis in Filmen 233

8 Aufrechterhaltung der Freundschaft 237
8.1 Leichtigkeit der (Wieder-)Anknüpfung 237

8.2 Konsistenz durch Kontinuität . . . 239
8.3 'Minimale Wartung' . . . 240
8.4 Eine Variante der Vermeidung von Bedauern . . . 242
8.5 Allgemeine Gewohnheiten . . . 242
8.6 Geld, Kredite und Geschäfte . . . 252
8.7 'Toxische Freunde' . . . 255
8.8 Dummheit und Entschuldigung . . . 258
8.9 Die Sünden der Freundschaft . . . 259
8.10 Konfliktlösung . . . 260
8.11 Beendigung der Freundschaft . . . 262
8.12 Freundschaft und Eros? . . . 264
8.13 Krankheit und Tod eines Freundes . . . 265

9 Rollen, Kreise und soziale Netzwerke 269
9.1 Die Freundschaftstypen . . . 270
9.2 Instrumentalität und Wertschätzung . . . 274
9.3 Erwartungen und Gegenseitigkeit erfüllen . . . 276
9.4 Überprüfung der Theorie der Kreise . . . 278
9.5 Freundschaftsinventar/-Karte entwerfen . . . 280
9.6 Wählen und Verkünden . . . 281
9.7 Der Ehepartner als bester Freund . . . 283
9.8 Freunde bei der Arbeit . . . 285
9.9 Starke und schwache Bindungen . . . 286
9.10 Transitivität in der Triade (Dreieck) . . . 295
9.11 Forschungsausblick zu Rollen und Bedürfnissen . . . 300
9.12 Rollen in der Analyse sozialer Netzwerke . . . 303
9.13 'Smart Bubbling' . . . 305

10 Freundschaft im Alter 309
10.1 Einsamkeit im Alter . . . 309
10.2 Bedürfnisse im Alter . . . 310
10.3 Kennenlernen verbessern . . . 314
10.4 Unterstützungsaktivitäten . . . 317
10.5 Ein Fitnessprogramm für Freundschaften im Alter . . . 318
10.6 Bewertung von Interventionen . . . 319
10.7 Kurs zum Verbinden . . . 325
10.8 Bewertung von 'Befreunden' . . . 330
10.9 Schwache Bindungen und Überbrückung im Alter . . . 332

11 Regeln und Praktiken 335
11.1 Individuelle bewährte Praktiken . . . 335
11.2 Neubeginn . . . 345
11.3 Organisationen . . . 350
11.4 Allgemeine Gesellschaft und Politik . . . 353
11.5 Rechtliche Rolle für die Freundschaft . . . 357
11.6 Umgang mit Covid und zukünftigen Pandemien . . . 360

12 Fazit 363
12.1 Weitere Forschung . . . 363

12.2 Themen für die zukünftige Forschung 364
12.3 Gesamtstand der Freundschaftsforschung 366
12.4 Implementierung 368
12.5 Fünf-Stufen-Programm 369
12.6 Danke und Credits 370

A Materialien **373**
A.1 Dich selbst kennenlernen 373
A.2 Apps 373
A.3 Leseliste 373
A.4 Medien 374
A.5 Begleitende Homepage 375

B Freundschaft und die Bibel **377**
B.1 Freundschaft mit Gott - eine Polemik 377
B.2 Christliche Freundschaft - ein Vorschlag 381

C Diskussion der Einsamkeit **383**
C.1 Nicht Begegnen 384
C.2 Freundschaftspotential nicht erkennen 385
C.3 Keine Initiative ergreifen 386
C.4 Unfähigkeit Freundschaft fortzusetzen 387

D Appendix Platzhalter **389**

Index **391**

Vorwort

Wenn Einsamkeit eine Epidemie oder Krankheit ist, dann besteht das Gegenmittel in bedeutsamen Beziehungen. Der Aufbau von derartigen Beziehungen kann in drei Kontexten erreicht werden - Familie, Freunde und der Gemeinschaft. Familie und die Funktionalität oder Dysfunktionalität der Kerneinheit - die romantische Beziehung von normalerweise zwei Personen – wurde von Psychologen eingehend untersucht. Darüber hinaus wurde die wissenschaftliche Forschung von J. Gottman and Silver, 2015 und anderen zur breiten Lesbarkeit in der Bevölkerung dargeboten. Daher steht wissenschaftlich fundierter Rat zur Verbesserung von Romantik und Familie allgemein und in vielfältiger Form zur Verfügung. Community ähnliche Verbindungen werden unter verschiedenen Überschriften der Zivilgesellschaft von Soziologen untersucht, und während dies eine fortwährende Anstrengung im Zuge des gesellschaftlichen Wandels ist, können umfassende Bücher wie Putnam, 2000 den Zustand der Gesellschaft unter den Gesichtspunkten Sozialkapital, Zusammenhalt oder Glück beurteilen. Die Theorie ist so gut entwickelt, dass sie auf verständliche Weise direkt in das Leben der Menschen eingebunden werden kann[1]. Politik kann und wird entwickelt, und obwohl immer wieder einige Rückschläge auftreten, tragen diese Bemühungen zur Verbesserung der Gesellschaft auf der Grundlage wissenschaftlicher Forschung Früchte. Als ich mich mit dem Thema Freundschaft befasste, fand ich das Fehlen einer allgemeinen intuitiven und definierenden Beschreibung von Freundschaft in Buchform seltsam. Ich hatte jahrelang die Angewohnheit, Bücher zu verschenken, die zumindest mir geholfen hatten persönliche Fragen zu lösen, mit denen ich in meinem Leben konfrontiert war. Die folgenden Fünf waren die Hauptstars:

- Seligman, 2004 war großartig, um den Lebenszweck und die Stärken eines Menschen herauszufinden, zusammen mit dem Link zur Website für die VIA Character Strength Survey mit 240 Fragen[2].

- J. Gottman and Silver, 2015, um die Hauptfallen in romantischen Beziehungen zu vermeiden[3],

[1] Es gibt gute wissenschaftlich basierte Empfehlungslisten, was man tun kann, um Sozialkapital der Gesellschaft zu steigern

[2] 'Values in Action Inventory' at `https://www.viacharacter.org/about`

[3] Ich bin hier nicht der Experte, leider ist mir dieser Aspekt bisher weitgehend entgangen, aber diese Bücher haben bis zu einem gewissen Grad eine schlimmere emotionale Ungeschicklichkeit auf meiner Seite verhindert, und die Empfänger der Bücher haben ebenfalls anerkannt, dass diese Bücher ihnen beim Denken geholfen haben.

- MacAskill, 2015, um eine gute Möglichkeit zu finden, über die Frage 'Was mache ich mit meinem Leben?' mit dem Paradigma des effektiven Altruismus nachzudenken,

- I. Yalom, 1980 für eine eingehende Tiefenselbstbewertung der Einschätzung 'Etwas stimmt nicht mit mir, was soll ich jetzt tun' [4] und

- Dobelli, 2017 für allgemeine Lebensweisheiten aus neostoischer Perspektive.

Alle diese Bücher waren gut lesbar, und zeichneten sich doch durch eine umfassende Grundlage in Forschung und wissenschaftlichem Denken aus. Die Gesamtheit dieser fünf Bücher schien eine Antwort auf fast jedes Problem der Charakter- oder Beziehungsentwicklung zu geben, auf das ich im Laufe der Jahre gestoßen war. Etwas genauer formuliert lieferten sie Ausgangspunkte und Perspektiven, wie man über solche persönlichen Probleme nachdenken kann. In Bezug auf Freundschaft hatte ich dieses Buch bisher einfach noch nicht gefunden, zumindest nicht in der Breite und Tiefe, die ich gesucht habe.

Zunächst war es für mich ein ständiger Ärger, kein ausführliches Ressourcenbuch zum Thema 'Wie man Freundschaft schließt' zu haben. Ich hatte kleine Einblicke aus meinen eigenen Freundschaften, aber nichts in richtiger Buchstärke. Damit meine ich, dass es sich nicht um eine Meinung eines elegant schreibenden Autors handelt, die aus einem Dutzend persönlicher Freundschaften zusammengewürfelt ist, sondern auf einer gründlichen Beherrschung des Gesamtstoffes aus einer Vielzahl von Quellen, die eine einigermaßen umfassende und allgemein akzeptable Konsensansicht herleitet. Es gibt sehr gut geschriebene, leicht zu lesende Selbsthilfebücher über Freundschaft mit einigen wunderbaren Vorschlägen. Oft schlagen diese Bücher jedoch eine Vermutung vor oder modellieren nur einen singulären Aspekt, der für eine bestimmte Denkschule vorwiegend wichtig erscheint (wie Tugend für den Philosophen oder emotionale Selbstoffenlegung für den Psychologen). Darüber hinaus wird bei der Betonung solcher Themen die mangelnde Grundlage für breite soziologische Daten oder alternativ die mangelnde Verknüpfung mit philosophischen Konzepten klar. Dies bestimmt wiederum klar die Grenzen der geltend gemachten Behauptungen. Je mehr ich danach suchte, desto mehr wurde mir die Notwendigkeit einer solchen allgemeinen Untersuchung bewusst. In meiner eigenen sozialen Gruppe hatten die meisten Menschen ziemlich gut funktionierende soziale Netzwerke, aber Berichte wie die jährlichen Veröffentlichungen der Kampagne zur Beendigung der Einsamkeit zeigen, dass Freundschaft für weite Teile der Gesellschaft ein schwer fassbares Element der Realität ist. Insbesondere die Einsamkeit im Alter (üblicherweise definiert durch den Ruhestand in den Sechzigern) wurde als Problem identifiziert.[5] Da die meisten von uns gut in ein gewisses Maß an Freundschaftsnetzwerken in der Schule und im frühen Berufsleben integriert sind, wandelte sich der Großteil des Problems zu einem 'Was tun Menschen in der Zeit des Erwachsenenalters von locker 30 bis 60 nicht, was sie nach dieser Zeit einsam macht'.

[4] Ich finde die Reduktion der existenziellen Probleme der Menschheit auf nur vier Fragen ein echtes Meisterwerk, um Philosophie und Psychologie zusammenzubringen.

[5] Die Einsamkeitsforschung insbesondere im Zusammenhang mit der Pandemie weist jedoch auf die Allgegenwart des Problems auch innerhalb der jüngeren Generationen hin.

Und so machte ich mich daran, herauszufinden, welches Material ich über das finden konnte, was Menschen im Laufe der Jahrhunderte als 'die besten Praktiken für Freundschaft' betrachteten. Das Ergebnis dieser Sammlung ist dieses Buch. Während ich es in einem allgemeinen Konzept im Kapitel über den Prozess zusammenfassen werde, bin ich vorsichtig, dass diese analytische Übung zu diesem Zeitpunkt mehr als eine vernünftige Vermutung hervorbringen wird. Ich hoffe jedoch, die beweglichen Teile, die Elemente der Objektfreundschaft und die möglichen Kandidaten für bewährte Verfahren zu identifizieren. Dies sollte dann die Grundlage für weitere Diskussionen sein.

Das verwandte Material in ein elegant geschriebenes, leicht zu lesendes Buch zu verwandeln, wird dann in den kommenden Jahren die zweite Runde dieser Bemühungen werden. Ebenso muss bei weiterer Lektüre sowie bei der Generierung neuer Forschungserkenntnisse dieses Buch überprüft und angepasst werden. Wenn es also Teile dieses Textes gibt, mit denen du nicht einverstanden bist oder die deiner Meinung nach weiter verbessert oder ausgearbeitet werden könnten, setze dich bitte mit mir in Verbindung und lass es mich wissen.

Dieses Buch ist einfach das Ergebnis des Versuchs, geeignetes Material so weit wie möglich zusammenzubringen. Es hätte auch scheitern können. Vielleicht hätte es keinen zusammenhängenden Rahmen oder keine verständliche Argumentationslinie hervorgebracht. Zweifellos werden zukünftige Ausgaben notwendig sein und stark vom Feedback profitieren[6]. Es ist auch völlig klar dass andere und bessere Bücher in Zukunft von anderen geschrieben werden, die sich eventuell einige Scheiben oder Ideen aus meinem Text borgen, und das reicht dann auch.

Der Markt für kürzere Selbsthilfe-Lehrbücher, die sich weitestgehend auf praktische Empfehlungen konzentrieren, wird aktuell auf Englisch von Shumway, 2018, Nelson, 2016, Asatryan, 2016 und Rath, 2006 ausreichend abgedeckt. Zweifellos werden in den kommenden Jahren weitere Bücher zu dieser Liste hinzugefügt. Das andere Ende des Spektrums sind die akademisch herausgegebenen Bücher von Hojjat, Moyer, and Halpin, 2017 in Psychologie und die philosophischen, aber gut lesbaren Darstellungen von Alberoni, 2016[7] und Nehamas, 2016. Dieses Buch versucht, den Mittelweg als Textbuch für das Basismaterial abzudecken, die akademische Theorie zu behandeln und sie mit den praktische Empfehlungen zusammenzubringen. Das Buch, das ein ähnliches Gleichgewicht findet, ist Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, das einen hervorragenden Einblick in die Freundschaftsentwicklung von Frauen bietet und einen guten Überblick über soziologische Forschung mit normativen Einsichten zur Stärkung weiblicher Freundschaften kombiniert.

Mir liegt das Thema Einsamkeit leidenschaftlich am Herzen, und ich denke, dass das gesammelte Material einigen Menschen helfen kann, ihre Lebenseinstellung zu Freundschaften wirklich zu verbessern. Dabei können sie Ideen für Maßnahmen finden, die die Einsamkeit in unserer Gesellschaft auch für andere Leute verringern können. Ich habe das Feedback erhalten, dass das Buch wirklich gut darin ist, solche Ideen und Gedanken auszulösen. Dabei ist sowohl über die per-

[6] Die Entscheidung von Online und Self-Publishing beruhte teilweise darauf, dass einige Aspekte einer weiteren Analyse, Überprüfung und Diskussion bedürfen. Nach Abschluss dieses Vorgangs ist eine zweite Ausgabe erforderlich. Irgendwann hatte ich jedoch einen Punkt erreicht, an dem ich dachte, das gesammelte Material sei 'gut genug', um einsamen oder über Freundschaft nachdenkenden Menschen zu helfen, obwohl noch an anderen Teilen gearbeitet werden musste

[7] Wer des Italienischen mächtig ist, dem sei die italienische Originalausgabe der l'Amicia empfohlen.

sönliche individuelle Ebene als auch über das soziale Umfeld nachzudenken, und das ist sein Hauptzweck. Es gibt eine Reihe praktischer Ziele, die ich mit diesem Buch erreichen möchte, aber langfristig ist der Hauptbeitrag die Zusammenstellung von Themen, um eine freundschaftsorientierte, umfassende Einsamkeits- oder Bindungsmaßnahme zu festigen. Damit meine ich, anstatt bloß zu fragen, ob du dich einsam fühlst oder ob du jemanden hast, mit dem du persönliche Probleme besprechen kannst, wäre es fantastisch, einen umfassenden Fragebogen zu entwickeln, der sowohl robust ist als auch gezielt mögliche Punkte abfragt, die die momentanen Freundschaften speziell für den Befragten nicht erfüllen. Die Ergebnisse einer solchen Befragung könnten dann sehr gezielte Empfehlungen und Interventionen sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher und organisatorischer Ebene ermöglichen.

Dieses Buch enthält einige Abschnitte, die sich mit der anhaltenden Pandemie befassen. Dies datiert dieses Buch natürlich als 2020/2021 während der verschiedenen Lockdowns geschrieben. Wenn sich diese Situation ändert und die Pandemie endet, müssen diese Abschnitte neu geschrieben werden. Time will tell...

Ich hoffe wirklich, dass du durch das Lesen des folgenden Textes Ideen sowohl für dich selbst als auch für einsame Menschen in deiner Umgebung gewinnst. Im Idealfall versuchst du das in Abschnitt 11.5 beschriebene 5-Stufen-Programm zu übernehmen. Viel Glück damit!

Christian Langkamp
Oxford, 8. April 2021

Als Teil eines Buchvorworts muss immer argumentiert werden, warum der Autor am besten qualifiziert ist, dieses Buch zu schreiben. Und hier ist die Vorwarnung: Ich glaube nicht, dass ich ein besonders hochqualifizierter Experte für die verschiedenen Fachgebiete bin. In fast allen Bereichen, die die Freundschaft berührt, ist mir bewusst, dass es Experten und Professoren gibt, die diese besser kennen als ich: Ich bin kein Philosoph, habe aber meinen Anteil an philosophischen Büchern gelesen. Ich bin kein Psychologe, habe aber verschiedene akademische Bücher über Psychologie wie I. Yalom, 1980 oder Peterson and Seligman, 2004 geliebt. Ich bin kein Altphilologe, aber ich habe 8 Jahre Latein und 3 Jahre Altgriechisch in der Schule gelernt und weiter gelesen. So hatte ich eine fundierte Kenntnis von Aristoteles, Cicero und das Bewusstsein für die Reichhaltigkeit klassischer Konzepte wie Tugend und Vernunft. Ich bin kein Theologe, aber meine Jahre in Oxford und meine Freundschaft mit einigen Theologen haben mich gründlichen Diskussionen und gutem Material ausgesetzt. Ich bin kein Soziologe, aber als ausgebildeter Mathematiker und Wirtschaftswissenschaftler konnte ich die wissenschaftlichen Artikel einigermaßen kompetent lesen. Wie meine Lehrer in der Schule behaupten würden, bin ich nicht einmal ein halbwegs eleganter Schreiberling. An allen Fronten gelang es mir jedoch, Menschen zu finden, mit denen ich mein Verständnis von Konzepten und Interpretationen überprüfen und so durch ihre Hilfe eine genaue Darstellung dieser sicherstellen konnte.

Aber irgendwie hatte sich aus irgendeinem Grund niemand bemüht, das breite Spektrum der Freundschaftsthemen zusammenzubringen - pro Thema. Alles, was ich am Ende besaß, war Leidenschaft für das Thema und viel Zeit, weil ich immer noch am Ende meiner Dreißiger war (bei Fertigstellung nicht mehr). Außerdem hatte ich das große Glück, immer wieder Leute zu treffen, die bereit waren, mir Schritt für Schritt mit Ratschlägen, Vorschlägen und Einführungen zu helfen (eine Liste der Danksagungen findest du im Epilog).

Vorwort zur deutschen Edition

Die deutsche Fassung ist im Vergleich zur englischen Fassung um Anhang und einige Fuß-

noten gekürzt. Grundsätzlich hat die deutsche Fassung lediglich den Anspruch als Ratgeber und Impulsgeber. Die akademische Freundschaftsforschung findet weitestgehend auf Englisch statt. Einige wissenschaftliche Teile zum Thema der Formulierung von Umfrageelementen konnten nicht sinnvoll übersetzt werden, und sind daher nur im Original vorhanden. Wer an den der Forschung nahen Themen und am Anhang interessiert ist, findet diese Texte auf Englisch auf der Seite www.practicalfriendship.com. Die deutsche Fassung ist keine strikte Übersetzung, sondern eher eine sehr am Text nahe Nacherzählung. Ich komme noch im Abschnitt 2.4 dahin, aber vom Sprachstil ist nicht die rein hoch wissenschaftliche Ausdrucksweise das Vorbild, sondern in etwa der halb-umgangsprachliche halb-wissenschaftliche Sprachstil, der sich ergibt, wenn sich 'normale' Leute (Laien) mit Sozialwissenschaftlern, Psychologen und Altphilologen (den Fachexperten) bei einem Bier in einer Kneipe oder einem Kaffee in einem Café über Freundschaft unterhalten. Dies gelingt mir nicht ganz konsistent im Buch, einige Kapitel sind in ihrer Materie rein-wissenschaftlich und benötigen dann auch eine derartige Ausdrucksweise, aber es ist zumindest das erklärte Grobziel.

Die Seitenangaben der Übersetzungen von Aristoteles und Cicero beziehen sich auf die englische Übersetzung in der Bibliographie und sind somit konsistent zur englischen Fassung des Buches. Der Deutsche Appendix wird ebenfalls mit rein-deutschem Material und Links zu den Übersetzungen wachsen, den Links zu deutschen Youtube Videos etc.

Die Übersetzung und Diskussion darüber war gleichfalls eine interessante Erfahrung, als bei verschiedenen wichtigen Begriffen die Nichtverfügbarkeit von Nuancen in anderen Sprachen klar wurde, und Umschreibungen für Begriffe gefunden werden mussten, die in der anderen Sprache völlig klar waren (nörgeln auf deutsch, guidance auf englisch). Ein Übersetzungsproblem war das Geschlecht der Freundin/des Freundes. Während im Englischen das Singular they die geeignete grammatikalische neutrale Form für Personen ausdrückt, gibt es dies meines Wissens auf Deutsch noch nicht. Die Diskussion hat hier angefangen (siehe z.B. `https://nibi.space/geschlechtsneutrale_sprache` und `https://de.wikipedia.org/wiki/Geschlechtergerechte_Sprache#Y-Endung`), ist aber ehrlich gesagt noch völlig konfus. Meine persönliche Präferenz liegt hier bei etwas, das ähnlich der 'y' Lösung ist(`https://www.rnd.de/medien/arztys-statt-arztinnen-ein-sprachwissenschaftler-will-das-gendern-verandern-YPQ55WPIAFGSJHL4LGRJOSNVAI.html` Lehrx ist phonetisch ungeeignet), sozusagen 'dy Lehry ist freundlich' für alle Fälle, wo es schlicht egal ist[8], ob es ein männlicher Lehrer, eine weibliche Lehrerin oder was dazwischen oder Unbestimmtes ist, der/die/dy als freundlich beschrieben wird. Je näher dies am aktuellen phonetischen Klang ist, umso besser (beispielsweise der Ersatz von der-die durch ein 'de', oder er-sie durch ein 'em' als Personen-es [9], somit dann 'de Lehre ist freundlich. Em ist sehr nett'.). Sobald hier ein geeignetes Institut (Duden, Leibniz Institut, ...) einen Vorschlag macht, werde ich die zukünftige deutsche Ausgabe anpassen, bis dahin werde ich mich wie der Rest der Republik durchwurschteln. Sollte ein wissenschaftlicher Verlag wie Springer dieses Manuskript bei sich ins Programm nehmen und das 'de'/'em' vom Lektorat als Experiment akzeptiert werden, bin ich auch sofort dabei - schlicht aus dem Grund, da es die Übersetzung enorm vereinfacht, sprachlich konsistent ist und nach ein paar Seiten Gewöhnung sich auch völlig flüssig liest. Aber dieses Buchmanuskript ist nicht der richtige Ort und ich nicht der richtige Autor, um eine grundlegende Überarbeitung und Vereinfachung der deutschen Sprache anzuregen. Aber ein deutsches Singular They wäre schon praktisch gewesen.

Der Hauptzweck der deutschen Fassung ist ein Beitrag zum Dialog über Freundschaft, dass wir uns mehr über die Freundschaften in unserem Leben erfreuen, und auch darüber sprechen, wie wir sie anreichern können.

---

[8] Oder frei nach Blom und Blömchen - ob de Hohn bis oder Hahn https://youtu.be/wsjczCsGxBQ

[9] Wie Em from Umbridge als Vorlage von Alice `https://youtu.be/9A94LnAlgyM?t=94`

Kapitel 1

Einleitung

> Freundschaft ist unnötig, wie die Philosophie, wie die Kunst, wie das Universum selbst (denn Gott hätte nichts zu erschaffen brauchen). Sie besitzt keinen Wert für den Lebenskampf; aber sie gehört zu jenen Dingen, die das Leben lebenswert machen.
>
> C. S. Lewis, The Four Loves

> Einsamkeit ist die Lepra des Westens.
>
> Mutter Teresa

1.1 Warum brauchen wir Freundschaft

Die schwierigen Fälle

Maria ist in einem Altenheim. Sie zog dorthin, nachdem ihr Partner vor vielen Jahre starb und sie konnte aufgrund persönlicher Gebrechlichkeit einige Hausarbeiten nicht erledigen. Da ihr Einkommen zu niedrig war, um Hilfe von außen wie eine Haushaltshilfe zu beschaffen, überzeugte ihre Familie sie, in ein staatliches Altenheim zu ziehen. Obwohl sie sich nur 15 km die Straße hinunter zog, verlor sie den Zugang zu den Nachbarn, mit denen sie jahrelang freundschaftliche Beziehungen hatte, da die Busverbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln umständlich ist. Sie pflegte die engen Freundschaften ihrer Schuljahre nach ihrer Heirat nicht, und keiner der neuen zufälligen Bekanntschaften, die sie später traf, entwickelte sich zu einer engen Freundschaft. Die Aktivitäten im Heim reizen sie nicht und so sitzt sie die meiste Zeit in ihrem Zimmer und sieht fern.

Johannes ist ein junger Mann von 20 Jahren. Er war kein herausragender Schüler, aber er litt unter dem Druck, als sich seine Eltern kurz vor seinem Realschulabschluss scheiden ließen und bekam sehr schlechte Noten. Er brach auch die Schule ab, da die finanziellen Mittel knapp waren und seine Freundschaften schwanden, da Prioritäten und gemeinsame Themen zwischen ihm und seinen Schulfreunden, die in der Schule blieben, auseinander gingen. Johannes absolvierte eine Berufsausbildung in elektronischen Medien und Technologie, doch zu Beginn von Covid stellte sein Arbeitgeber sein Unternehmen auf Kurzarbeit und entließ Johannes

nach ein paar Monaten. Johannes lebt seit einem Jahr mit seiner Mutter im Lockdown, ohne einen sinnvollen Kontakt zu geeigneten Altersgenossen außerhalb einiger anonymer Online-Gaming-Kontakte.

Philipp und Paula sind seit 25 Jahren verheiratet und haben einen Sohn. Obwohl sie gute Eltern sind, ist die Beziehung zu ihrem Sohn sehr distanziert. Politische und soziale Ansichten sowie Interessen gingen im Laufe der Zeit auseinander, und daher beschränken sich die Kontakte meist auf halbjährliche Höflichkeitsbesuche zu Weihnachten und zum Geburtstag von Paula. Telefonanrufe sind selten und sie sind sich sogar nicht sicher, ob diese von ihrem Sohn nur aus Pflichtgefühl oder vom Restbedürfnis nach einer echten Verbindung initiiert werden. Nachdem sie wegen Philipps Arbeit in eine andere Stadt zogen, wo sie sich auf das Familienleben konzentriert hatten, fanden sie keine neuen Freunde an dem neuen Ort, während die Freundschaften aus Schulzeit und Universität schwanden. Mitte fünfzig wurde bei Philipp Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert. Nun ist er - zusätzlich zu seinen eigenen Sorgen, bald zu sterben - voller Reue und Angst, ob es seine Schuld ist, dass Paula in ein paar Monaten in der Welt alleine steht - ohne ihn und ohne andere Freunde, auf die sie zählen kann.

In der westlichen Welt gibt es Millionen solcher Fälle. Das Leiden ist enorm und allgegenwärtig, wenn auch möglicherweise nicht in jedermanns Gesicht abzulesen. Und wir müssen dazu beitragen, dass die Freundschaft aufblüht, um solche Fälle wie oben beschrieben zu verhindern. Für mich gibt es eine einfache Frage, wenn ich von einem solchen Fall akuter Einsamkeit höre: 'Ist das notwendig?' oder 'Gibt es wirklich nichts Einfaches, was sie anders hätten tun können?'. Die Antwort für mich war, dass viele dieser Menschen in der Lage waren, Freundschaften zu schließen, aber dann in der Entwicklungs- und Erhaltungsphase dieser Freundschaften unnötigerweise (!) scheitern.

Die Risiko-Kandidaten

Stephanie ist eine professionelle Buchhalterin von 30 Jahren und lebt allein in Berlin. Ihre Mädchenbande und sie haben sich in den letzten Jahren eigentlich jedes Wochenende getroffen. Zwei der Truppe haben jedoch kürzlich geheiratet und auch die anderen stehen in langfristigen Beziehungen. Stephanie ist plötzlich besorgt, dass die Gruppe auseinander brechen könnte, sobald das Familienleben die anderen einholt. Sie fragt sich, ob etwas getan werden kann, um die Gruppe aufrechtzuerhalten, wenn auch in einer etwas anderen Form, und stellt auch fest, dass sie möglicherweise ihren sozialen Kreis erweitern muss.

Manfred ist ein 45-jähriger Manager, der in einem Münchener Vorort lebt. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder, und widmet sich mit Leidenschaft seiner Arbeit und sorgt auch sonst für seine Familie. Kurz vor Weihnachten schaffte er es schließlich, sich eines Abends aus dem Haus zu stehlen und sich mit zwei alten Freunden, Ralf und Peter, aus Universitätszeiten zu treffen. Beim Abendessen fällt den dreien ein, dass sie sich in der Tat ein ganzes Jahr lang nicht getroffen hatten, während in ihren 20ern selbst während des Arbeitslebens kaum eine Woche vergangen war, ohne dass sie gemeinsam ein Bier getrunken hätten. Am Ende sprechen sie über Peters Eltern, die alleine leben und kaum sozialen Kontakt von außen haben, und fragen sich, ob es ihnen in zwanzig Jahren auch so gehen wird.

Auf diese beiden Fälle können sich viele Menschen beziehen. Wir alle wissen,

dass das Leben geschäftig ist und eine Vielzahl anderer Verpflichtungen dafür sorgen, dass dies auch so bleibt. Von Zeit zu Zeit fragen wir uns jedoch, ob unsere Prioritäten richtig sind und ob wir nicht ein bisschen mehr tun sollten, um unseren Freunden eine angemessene Priorität zu geben. Es ist die Hauptannahme dieses Buches, dass der **beste Weg**, kein Risiko-Kandidat zu werden und der beste Weg, um zu vermeiden, ein schwieriger Fall zu werden, darin besteht, textbfdie Freundschaften lebendig zu halten. Dieses Buch ist das Ergebnis einer Untersuchung und Zusammenstellung, wie solche gute Freundschaften aufgebaut und gepflegt werden.

1.2 Ziel dieses Buches

Dieses Buch ist ein wissenschaftlich gestaltetes Buch mit dem Ziel, zu sammeln, was über gute Freundschaft und ihre Pflege gesagt werden kann. Es ist auf zwei Gruppen zugeschnitten:

- **Fachleute oder Laien**, die den Aufbau von Freundschaften in unserer Gesellschaft verbessern möchten und daher verstehen, wie 'sie funktioniert', um Ideen und Vorschläge für Einzelpersonen, Organisationen und die Gesellschaft zu erhalten.

- **Forscher** auf dem Gebiet der Einsamkeit und der menschlichen Beziehungen, die ihre Perspektive auf Freundschaft über ihre eigene traditionelle Denkschule hinaus erweitern wollen.

Das Hauptziel dieses Buches ist die Beschreibung der 'guten Freundschaft'. Dies schließt zwar das Analysieren ein, dies ist jedoch nicht der Kern. Eine Reihe von Büchern befasst sich mit der Freundschaft, wie sie in einem idealisierten Zustand sein sollte, aber mit einem engen Fokus, von Aristoteles' Freundschaft der Tugendhaften bis zu Nelsons Freundschaft der Positivität, Beständigkeit und Verletzlichkeit. Ich möchte drei Fragen beantworten, aber im weitesten Sinne und für eine Reihe an verschiedenen Unterthemen der Freundschaft:[1]

- **Freundschaft sehen**: Wofür sind Menschen dankbar und anerkennend, wenn sie die Vergangenheit einer Freundschaft betrachten? Was genießen und lieben sie an ihren Freundschaften und was lässt sie sich darauf freuen, ihre Freunde wiederzusehen? Dieses Ziel wird erreicht, indem umfassende Definitionen und Illustrationen der Schlüsselthemen bereitgestellt werden, die aus den verschiedenen literarischen Quellen zusammengestellt wurden.

- **Freundschaft verstehen**: Welche Perspektive erhalten wir auf Aspekte der Freundschaft, wenn die verschiedenen Aussagen und Behauptungen zusammengeführt werden? Welche Themen stellen sich als wesentlich heraus, welche Themen ergänzen sich? Dieses Ziel wird erreicht, indem die verschiedenen Quellen zusammengeführt werden, die ein Thema als wichtig erachten,

[1] Ich werde die Methode später erläutern, aber im Wesentlichen ist die Grundlage eine umfassende Literaturübersicht über philosophische, psychologische, soziologische, Selbsthilfe- und neue Medienliteratur. Mit neuer Medienliteratur meine ich Artikel wie Zeitungskolumnen, Predigten, Ted Talks und Podcasts.

wobei Interpretationen, Überschneidungen und Meinungsverschiedenheiten verglichen werden.

- **Verbesserung der Freundschaft**: Ziel ist es, Gewohnheiten und Denkanstöße zu identifizieren, die Menschen dabei helfen, bestehende Freundschaften zu verbessern und neue effektiver aufzubauen. Dieses Ziel wird erreicht, indem Gedanken zur Selbstreflexion oder Aktivitätsvorschläge zur Entwicklung und Intensivierung von Freundschaften zusammengeführt werden.

Dies ist der Kern des Buches, eine Ableitung davon, inwieweit eine Konsensansicht aus Philosophie, Psychologie, Soziologie und allgemeinen Quellen destilliert werden kann und inwieweit diese Denkschulen zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen kommen. Sobald das Objekt der Freundschaft angemessen beschrieben, erfasst und in seinen Aspekten verstanden wurde, wird die weitere Analyse fruchtbarer. Dies beinhaltet den Versuch, ein Prozessmodell für Freundschaft zu synthetisieren (7) sowie die Probleme der Aufrechterhaltung von Freundschaften in der gegenwärtigen Gesellschaft (8) und des Managements von Freundschaft im Alter zu analysieren. Außerdem kann die Beziehungsbeschreibung in ein auf Rollen basiertes Modell (9) unterteilt werden, erweitert mit Rath, 2006. Dies basiert zwar auf der aktuellen akademischen Theorie, ist jedoch eher dadurch gekennzeichnet, dass Lücken identifiziert werden, in denen Selbsthilfe und Philosophie bewährte Praktiken vermuten, die allerdings nicht durch fundierte psychometrische und soziologische Untersuchungen bestätigt wurden. Ziel ist es, eine soziologische Freundschaftstheorie zu skizzieren, die einen Rahmen für die Analyse der Einsamkeit und die Entwicklung und Bewertung von Maßnahmen zur Verringerung der Einsamkeit bietet. Der letzte Teil wird dann zusammenfassen, was als potenzielle Vorschläge zum Mitnehmen sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene abgeleitet werden kann, um die Freundschaft zu fördern ((**??**) und einen Ausblick auf die mögliche zukünftige Forschung geben.

In jedem Fall gehe ich davon aus, dass du davon überzeugt bist, dass Freundschaft gut für dich oder die Menschen im Allgemeinen ist, und du denkst, dass sie ein geeignetes Mittel oder eine passende Medizin gegen Einsamkeit ist. Du möchtest etwas gegen die Einsamkeit tun, sei es in deinem eigenen kleinen privaten Bekanntenkreis oder in der größeren Arena der Dinge, und nach neuen Ideen suchen, wie du vorgehen kannst. Das Buch arbeitet auf zwei Ebenen. In erster Linie wird versucht, eine **Beschreibung** zu geben und **gute Praktiken** der Freundschaft vorzustellen. Diese sollen als Auslöser für Gedanken und Interventionen mit sich selbst oder auch als Vorschläge für Themen in ungezwungenen Gesprächen und Diskussionen dienen. Es ist denkbar, daraus einen Podcast zu erstellen, der das Material verwendet, um einen Kurs für soziale Kompetenzen für einsame Menschen zu entwickeln, und möglicherweise sogar einige Maßnahmen der öffentlichen Ordnung oder Gesundheit daraus abzuleiten. Gegenwärtig handelt es sich jedoch lediglich um eine strukturierte Sammlung von Material, um eine interdisziplinäre Debatte und ein besseres Verständnis der Freundschaft zu ermöglichen und um herauszufinden, warum sie das ideale Instrument zur Bekämpfung der Einsamkeit ist.

Auf unterstützender Ebene ist der Versuch angesiedelt, über eine Daten gesteuerte Metastudie herauszufinden, wie viele der vermuteten Erkenntnisse durch den **akademischen Diskurs** bestätigt werden können. Diese ist im deutschen Teil nur skizziert, kann jedoch im Anhang der englischen Originalausgabe detailliert nach-

vollzogen werden.

Enstpanntes Lesen
Während Bücher im Allgemeinen so geschrieben sind, dass sie von vorne bis hinten gelesen werden können, ist dies bei weitem nicht der einzige und möglicherweise auch nicht der fruchtbarste Weg, dieses Buch zu lesen. Zur vollständigen Darstellung von Materialpassagen kann man in den elektronischen Anhang der englischen Ausgabe springen.
Wie im Vorwort geschrieben, hoffe ich, dass Laien es lesen werden, und habe Wegweiser für einen entspannteren Lesepfad beigefügt, der Elemente der Methodik und die sonstigen wissenschaftsorientierten Passagen überspringt. Er konzentriert sich daher ausschließlich auf das individuelle und gesellschaftliche Material zur Verbesserung. Der schnellste Weg, das Buch zu lesen, besteht darin, nur die 'Anregungen zum Überlegen' in den Kapiteln 3, 4 und 5 zu lesen, und sich dann den Kapiteln 8 und 11 dezidiert zu widmen. Wenn die Anregungen der Textboxen bei dir weiterführende Gedanken auslösen, kannst du einfach anhalten und den relevanten Hintergrund lesen.

1.3 Das Problem der Einsamkeit

Einsamkeit ist schlecht für die Betroffenen, und ein allgemeiner grober Vergleich der Auswirkungen der Einsamkeit auf die körperliche Gesundheit ist das Äquivalent zum Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag. Darüber hinaus kann Einsamkeit sogar als ähnlich wie akuter Hunger angesehen werden (siehe Tomova et al., 2020). Wenn du dich entschlossen hast, dieses Buch zu lesen, muss ich dir vermutlich kein langwieriges Argument für den Wert der Verbindung durch Freundschaft und das Problem der Einsamkeit vorbringen - bei Interesse wird in Xia and Li, 2018, eine umfassende Überprüfung der medizinischen Auswirkungen gegeben. Die Grundlinie zur Einsamkeit ist schlicht, dass sie schlecht und ausgesprochen unerwünscht ist. Der Versuch, sie zu reduzieren, sollte daher sowohl ein persönliches als auch ein gesellschaftliches Ziel sein[2]. Die sich daraus ergebende Frage ist natürlich, warum Menschen einsam sind. Wie bei jeder großen Frage ist die Antwort komplex. In der Tat würde und sollte eine umfassende Antwort zur Lösung des Problems auf der Shortlist für eine Reihe von Preisen stehen, möglicherweise sogar für den Nobelpreis für Medizin oder Frieden. Dieses Buch wird das nicht schaffen. Ziel ist es jedoch, die uralte Institution der Freundschaft umfassend zu beschreiben und zu erläutern, wie sie zur Verbesserung des Zustands der unter Einsamkeit leidenden Menschen eingesetzt werden kann.

Menschen fühlen sich teilweise einsam, weil sie keine **engen** (!) Freunde haben.[3] Einsamkeit kann daher teilweise auch als Freundlosigkeit bezeichnet werden. Der Grund, warum jemand, um den du dir Sorgen machst, keine engen Freunde hat, kann auf vier Unteraussagen zurückgeführt werden, von denen mindestens eine gelten muss. Irgendwann kam mir der Gedanke, dass das (angepasste biblische)

[2]Es gibt ein Konzept namens Alleinsein, das von sich aus selbst gewählt wird. Einsamkeit ist nicht gewähltes Alleinsein.

[3]Das **Enge** ist der wichtige Teil, und ich werde im Abschnitt über bewährte Verfahren und Richtlinien darauf zurückkommen

Gleichnis, Samen zu säen, um einen Wald zu pflanzen, auch nützlich war, um diesen Punkt zu veranschaulichen.

1. Sie haben keine Samen gekauft: Sie haben keine Leute getroffen, mit denen sie ein ausreichendes Freundschaftspotential erkannt haben.

2. Sie kauften die Samen und pflanzten sie, gossen sie aber nicht: Sie trafen Leute, lernten sie kennen und erkannten das Potenzial, entwickelten aber keine Freundschaft.

3. Sie pflanzten und gossen sie anfangs, aber dann kam Unkraut und erstickte die Pflanzen: Sie pflegten die Freundschaften im Laufe der Zeit nicht.

4. Jemand hat den Baum niedergebrannt: Während unseres gesamten Lebens sterben Menschen erwartungsgemäß und in einigen Fällen unerwartet.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf den guten Gewohnheiten, die bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Freundschaft hilfreich sind. Es ist jedoch wichtig, sich der anderen Hindernisse für den Aufbau einer Freundschaft bewusst zu sein, die einsame Menschen haben können. Eine erweiterte Liste der vier Themen der Parabel findest du in C. Es ist nicht als vollständige Checkliste gedacht, aber Menschen, die unglücklich darüber sind, keine (engen) Freunde zu haben, haben normalerweise zwei oder drei der Unterthemen als mögliche Ursachen zugelassen. Damit identifizierst du wahrscheinlich mögliche erste Schritte, um anfängliche Hindernisse zu überwinden. Mein Fokus für dieses Buch liegt jedoch in erster Linie darauf, diejenigen Freundschaften zu erkennen und zu erhalten, die bereits großartig sind, und zusätzlich darauf, diejenigen mit größerem Potenzial zu erkennen und zu entwickeln.

Kapitel 2

Definition von Freundschaft

Wenn du eher entspanntes Lesen möchtest,
fahre bitte mit Abschnitt 2.4 fort.

Man muss also einander wohlgesinnt sein und das Gute wünschen, und zwar so, dass man diese Einstellung jeweils voneinander weiß, und dass sie in den angeführten Ursachen begründet ist.

Aristoteles, Nikomachische Ethik

Freiwillige gegenseitige Abhängigkeit zwischen zwei Personen im Laufe der Zeit, das kann die sozial-emotionalen Ziele der Teilnehmer fördern und unterschiedliche Arten und Grade von Kameradschaft, Intimität, Zuneigung und gegenseitiger Unterstützung beinhalten.

Hays, 1988, p.395

2.1 Herausforderungen für eine Definition

Bevor wir weiter beschreiben können, wie Freundschaft funktioniert, müssen wir uns mit dem Begriff der Freundschaft befassen. Die Frage 'Woher weiß oder entscheidet eine Person A, dass eine Person B ein Freund ist?' beschäftigt die Menschheit seit mindestens viertausend Jahren, seitdem sie bereits im Gilgamesch-Epos thematisiert wurde. Die Veränderung des Konzepts der Freundschaft im Laufe der Zeit wurde in Büchern wie Mark Vernon, 2010 oder Grayling, 2013 auf vielfältige Weise untersucht und soll hier nicht wiederholt werden. Während sich diese hauptsächlich auf männliche Freundschaften konzentrierten, hat sich mit der Lehre von Gilligan, 1982 die weibliche Perspektive auf Freundschaft etabliert, was auch in den Werken von z.B. M. Yalom, 2015 erscheint. Oft bleiben diese Erörterungen in einer Tradition wie der klassischen philosophischen Schule, einer feministischen Schule oder einem erweiterten Aufklärungs-/frühneuzeitlichem Fokus, der jedoch selten ernsthaft in die Erkenntnisse der modernen psychologischen und soziologischen Forschung einfließt. Ebenso bieten moderne Büchereditionen wie die kürzlich von Hojjat, Moyer, and Halpin, 2017 herausgegebene einen vollständigen und detaillierten Überblick über die soziologische und psychologische Forschung, ohne je-

doch die meisten klassischen und philosophischen Schriften zu diesem Thema zu berücksichtigen[1].

Im 20. Jahrhundert begannen Soziologen und Psychologen wie Simmel und Heider das Konzept der Freundschaft darauf zu untersuchen, ob es sich eher um seine Natur und Auswirkungen innerhalb des in dieser Beziehung stehenden Paares handelt oder welche Auswirkungen es auf Netzwerke hat und wie sich Menschen innerhalb von Gesellschaft und Netzwerken bewegen. Theorien zur Thematik der sozialen Durchdringung und des sozialen Austauschs wurden vermutet, ausgearbeitet und getestet. Soziologen und Psychologen sind angesichts der heutigen Oberflächlichkeit über den Bedeutungsverlust von 'Freund' stark beunruhigt, und Facebook entfremdet den Begriff als Bezeichnung für die Verbindung auf ihrer Plattform. Ebenso ist der vermeintlich bedeutungsvollere Begriff 'Freundschaft', der die Beziehung zweier 'wahrer' Freunde zueinander klassifiziert, nicht annähernd einheitlich vereinbart. Selbst unter klassisch sprachlichen Philosophen, Psychologen und Soziologen kann gezeigt werden, dass sie unterschiedliche Ansichten einnehmen, selbst wenn sie sich mit einem identischen Thema befassen[2]. Im Jahr 2020 hält die Kritik von Fischer, 1982 an der Unzulänglichkeit der verschiedenen verfügbaren Definitionen von Freundschaft mehr denn je an. Fischer, 1982, p.288 definiert die vorliegende Aufgabe folgendermaßen: 'Diese Beobachtungen führen zu dem Schluss, dass 'Freund' wahrscheinlich ein zu vages Konzept ist, um in der wissenschaftlichen Forschung verwendet zu werden. Wir können es jedoch nicht aufgeben. Es ist ein zu wichtiges 'Volkskonzept', eine Idee, mit der Menschen ihre Welten ordnen. Und es ist zu sehr Teil unseres eigenen intellektuellen Apparats. Aber wir sollten zumindest ein systematisches, empirisches Verständnis dafür haben, was es Amerikanern zu bedeuten scheint, wenn sie jemanden einen Freund nennen.' Matthews, 1986 kritisiert ebenfalls die Unzulänglichkeit und Parteilichkeit verschiedener Freundschaftsdefinitionen in der soziologischen und psychologischen Literatur vor ihrer Erforschung der Freundschaft im Alter.

Es ist fast so, als ob die beiden Disziplinen der klassischen und modernen Philosophie sowie der Soziologie und Psychologie auf verschiedenen Planeten in verschiedenen Elfenbeintürmen nebeneinander existieren, was eine hohe Informationsbarriere erzeugt. Aber an welche Erkenntnisse sollte sich der interessierte Laie jetzt wenden, um etwas über gute oder wahre Freundschaft herauszufinden? Anhand welcher Eigenschaften oder Deskriptoren könnte ein Laie einen guten Freund als solchen erkennen und von einer bloßen Bekanntschaft oder einer vorübergehenden freundschaftlichen Beziehung unterscheiden? An welchen Autor oder welche Werke sollten sie sich halten, um herauszufinden, wie sie ihre bestehenden Freundschaften nicht nur erkennen, sondern auch verbessern oder aufpeppen können?

---

[1] Während Aristoteles mit seiner Dreifach-Definition (Nutzen, Spaß und Tugendfreundschaft) zitiert wird, fehlen Cicero (oder Laelius), Epikur, Seneca, Olyan, biblische Hinweise auf Jonathan und David oder Jesus und seine Jünger oder später auch Augustinus. Ebenso sind moderne Philosophen wie Nehamas, Alberoni, Grayling nirgends zu finden. Ein einziges Zitat von C.S. Lewis wird aus dem Zusammenhang heraus völlig zweckentfremdet verwendet, um die Ansicht zu bestätigen, dass Freundschaft einen starken Einfluss auf die Gesundheit hat. Angesichts der Tatsache, dass eine Kernaussage in Lewis, 1960, 'Freundschaft besitzt keinen Wert für den Lebenskampf' lautet, zeigt dies die Trennung zwischen dem in der psychosoziologischen Schule behaupteten Bild der Freundschaft und dem der traditionell-philosophischen Gedankenwelt (von der Lewis ein zugegebenermaßen eigenartiges Exemplar ist).

[2] siehe z.B. 'Guter Wille' und 'Care'

2.2 Die Bausteine identifizieren

Es ist nicht verwunderlich, dass Bücher oder Texte aus verschiedenen Disziplinen oder Denkschulen unterschiedliche Dinge betonen, selbst wenn das Betrachtungsobjekt identisch ist. Historiker und Philosophen verfolgen das Thema normalerweise gemäß ihrer jeweiligen Denkschule. Dies wird dann oft durch die Evolution im Laufe der Zeit verfolgt. In der Psychologie wird normalerweise nach Fokusgruppen getrennt, z.B. Kinder, Erwachsene oder Geschlecht. Soziologen betrachten im Großen und Ganzen soziale Gruppen, aus denen sie ausreichende Daten von Universitätsstudenten oder älteren Menschen rekrutieren können und in denen ein soziologisch interessantes Thema weiterentwickelt werden kann, z.B. Rasse, Alter, Geschlecht, sexuelle Präferenzgruppen. Selbsthilfebücher konzentrieren sich normalerweise auf ein einzelnes Thema, das als Einzelpunktlösung für alle Sorgen des Lesers über das Thema präsentiert wird, wie Offenheit oder Positivität. Alle diese Ansätze sind durchaus legitim und dienen dem guten Zweck der Wissensgenerierung und -verteilung, reichen allein auf sich gestellt jedoch nicht aus, um ein allgemeines Verständnis für das Thema Freundschaft aufzubauen.

Ich habe einen anderen Ansatz ausprobiert, der als 'thematisch zusammenfassend' beschrieben werden kann. Ich betrachte jeden Inhalt als 'wertvoll', unabhängig von seiner akademisch validierten oder spontanen Erstellung (Blog-Artikel auf Medium oder You-tube), wobei die verbindenden Artikel die behandelten Themen sind. Jedes beschreibende Material wird berücksichtigt. Am Ende habe ich zwar einen Rahmen oder eine Theorie, aber ich sehe den Wert dieses Textes nicht darin, eine eigene Darstellung dessen zu zeigen, was Freundschaft ist, und eine Theorie zu liefern. Ziel ist es, (zunächst) neutral zu sammeln, was andere darüber geschrieben haben, Ansichten zu Themen zu kontrastieren oder einfach gesammelte Zustimmungen zu wichtigen Themen zu zeigen. Ein Nebenaspekt ist die Klärung von Sprache und Konzepten, die sich mit den Anliegen von Fischer, 1982 und Rath, 2006 befassen. In einigen Texten sind die Konzepte natürlich klar, aber genau wie Freundschaft oder Liebe können Wörter wie Positivität, Vergnügen oder Kameradschaft in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Bedeutungen haben. Durch das Anbieten von Definitionen hoffe ich, die zukünftige Klarheit und die Möglichkeit der Erstellung konzeptioneller Zuordnungen zu unterstützen. So umfasst das Konzept der 'Kameradschaft', z.B. bei Rath eine gemeinsame Erfahrung, Zuverlässigkeit und Zeit in unmittelbarer Nähe. Eine Situation, wie man sie in Expat-Kreisen oft hat, ist eine Freundschaft, die durch einen starken Respekt vor Privatsphäre und Unabhängigkeit gekennzeichnet ist. Sie wissen, dass sie sich irgendwann in der Zukunft geografisch trennen werden, aber sie schätzen und genießen die Gesellschaft des anderen für diesen Moment, möglicherweise sogar zum Zwecke eines gemeinsamen Hobbys. In ähnlicher Weise haben andere Subkulturen ihre eigenen Bezeichnungen für Arten von Freundschaften, und unter Verwendung der im kommenden Kapitel behandelten Themen ist es einfacher, sie zu beschreiben und zu kategorisieren.

Die Leute schauen gerne auf das große Ganze. Es hört sich gut an. Dies ist jedoch nicht das, was dieses Buch versucht. Wenn du an all diese Bücher und Texte über Freundschaft denkst, die oben erwähnt wurden, wie schöne Wandteppiche, dann drehe ich sie vermutlich um, schaue auf den eher hässlichen Rücken und betrachte die Tücher und Materialien, die zum Weben der großartigen Geschichten und

Theorien verwendet wurden, die die Freundschaft betreffen. Und wenn man sie kategorisiert und beschreibt, kann dies anderen Menschen helfen, ihre Geschichte oder Theorie zu konstruieren. Die Parzellierung von Schnipseln hat natürlich ihre Nachteile, und gut argumentierte Bücher mit einem Theseus-ähnlichen leitenden Faden, der den Leser durch das minoische Labyrinth[3] führt, haben etwas Wunderbares. Das große Thema hier ist jedoch, die Gemeinsamkeiten zwischen alter und moderner Theorie zu bestimmten Themen aufzuzeigen. Ich möchte zeigen, wie bestimmte Aussagen von Aristoteles und Cicero ziemlich gut mit der modernen soziologischen und psychologischen Theorie übereinstimmen[4] und wie bei anderen Themen die Denkschulen hingegen stark im gegenseitigen Widerspruch zueinander stehen[5]. Nachdem ich die verschiedenen Themen all dieser Bücher untersucht habe, bin ich jedoch zu dem Schluss gekommen, dass die Herleitung eines einzigen führenden Leitfadens oder Kerngedankens zur Erklärung der Freundschaft nicht möglich ist. Das Phänomen der Freundschaft ähnelt eher einer Reihe von 50 verschiedenen Fäden oder Materialien, von denen jedes für sich genommen als schöner Aspekt wichtig ist, und nur zusammen bilden sie ein Netz der Freundschaft, schön wie der Wandteppich von Bayeux. Die nächsten drei großen Kapitel, welche den Kern des Buches darstellen, werden diese Themenblöcke behandeln. Alle Bücher über Freundschaft basieren so auf einem ihnen einzigartigen Konzept, welches sich von einigen dieser Bausteine ernährt. Ihre Zusammensetzung und Betonung unterscheiden sich jedoch teilweise erheblich.

Es gibt eine zweite Gefahr für diesen Ansatz, Themen anhand von Auszügen zu synthetisieren, und zwar aus dem Zusammenhang heraus und aus Gründen, die absichtlich oder unbeabsichtigt falsch interpretiert werden. Das Thema ist besonders in der Disziplin der Theologie bekannt, wo gesagt wird, dass fast jede Meinung und ihr Gegenteil auf der Grundlage einer angemessenen Selektion von Bibelzitaten argumentiert werden kann. Ich hoffe, dass sich die Gewichte der im Anhang beschriebenen Frequenzanalyse als relativ robust gegenüber dieser Kritik erweisen und dass Spezialisten, die das Material lesen, möglicherweise nicht zu viele solcher Pannen identifizieren. Aus diesem Grund habe ich die entsprechenden wörtlichen Zitate sowie die genauen Orte angegeben, an denen die Leser aufgefordert werden, ihr Verständnis selbst in Frage zu stellen, wenn ein Argument nicht ihrer vorgegebenen Intuition entspricht. Ich habe die Ortsangaben der Zitate dieser deutschen Ausgabe ebenfalls konsistent mit der englischen Ausgabe gehalten, die sozusagen die Basis darstellt.

2.3 Einführung in das Framework

Methode zur Generierung von Themen

Die drei Kapitel 3, 4 und 5 bilden den Kern dieses Buches. Anstatt mich auf Netzwerke, Funktionen, Ressourcen oder Prozessmodelle zu fokussieren, konzentriere ich mich auf eine einzige Frage: 'Was sagen Leute ist an einer Freundschaft gut?'. Was schätzen sie an der Persönlichkeit ihrer Freunde, was schätzen sie an

[3] Insbesondere ist Nehamas, 2016 in dieser Hinsicht ein großartiges Buch. Es hat eine große Tiefe, ist sehr ausgewogen und gleichzeitig wunderbar zu lesen.

[4] z.B. diejenigen über die Bedeutung von Wohlwollen und Vertrauen

[5] Privatsphäre, die Interpretation von Loyalitätsverpflichtung, die Notwendigkeit von Tugend

ihren Einstellungen und ihrem Verhalten zueinander, welche Aspekte finden sie wertvoll oder erfreulich. Wofür sind sie im Moment oder Jahre später dankbar. Manchmal, wenn wir herausfinden wollen, was für menschliches Verhalten relevant oder besonders ist, stellen wir die hypothetische Frage, wie du einem Außerirdischen, der auf die Erde kommt, Liebe / Geld / irgendein anderes soziales Konstrukt der menschlichen Gesellschaft erklären würdest. Dies führt normalerweise eher zu einer Beschreibung der Schlüsselattribute und des Beachtenswerten als zu einer tiefen philosophischen Theorie. Laut Rath, 2006, S.79 'fällt es nur 30% der Menschen leicht zu beschreiben, was jeder Freund zu seinem Leben beiträgt.' Daraus leitet er die Notwendigkeit einer gemeinsamen Sprache für die Beschreibung der Freundschaft ab. Diese wahrgenommene Unfähigkeit oder der Mangel an Fähigkeit der Menschen, Freundschaft zu beschreiben, war meine Anleitung, wenn ich all die verschiedenen Texte über Freundschaften durchgesehen habe. Zuerst machte ich eine Liste von Sätzen und Aussagen und nach ungefähr 1000 solcher Elemente begann ein erster Versuch, sie in Schlüsselwörter und übergreifende Themen zu gruppieren. Die jetzt erreichte Klassifizierung wiederkehrender Themen von Freundschaften war das Ergebnis langsamer Iteration und Expansion. Bei rund 2500 Themenmarkierungen wurden die meisten Schlüsselthemen identifiziert und in ihre Unterthemen aufgeteilt. Zu diesem Zeitpunkt begann sich die Aufteilung in Persönlichkeit, Beziehungshaltung, Aktivität und Ressource als konzeptionelle Möglichkeit herauszustellen. Am Ende hatte ich ungefähr 10000 Tags mit ungefähr 300 Schlüsselwörtern für Sätze in der untersuchten Literatur. Die Stärken der Freundschaftspersönlichkeit sind lose inspiriert von den VIA[6] Charakterstärken von Seligman, 2004, den Freundschaftseinstellungen der allgemeinen soziologischen Literatur (Hall, Adams, Blieszner, Degges-White, Matthews, Oswald und De Vries, um nur einige zu nennen) und den Aktivitäten in den Freundschaftsbüchern von Shumway, Greif, Degges-White und Rath. Soziologische Forschung schrieb häufig (z.B. in Blieszner and Adams, 1992 auch über den Austausch von Ressourcen, jedoch waren diese Ressourcen häufig verschleierte Persönlichkeitsmerkmale (Liebe, Wissen), und daher habe ich echte Ressourcen (Geld, Gesundheit) bezeichnet, die [außerhalb der Persönlichkeit] liegen. Schließlich unterscheidet Lewis, 1960 klar zwischen Geschenkliebe und Bedürfnisliebe. Dieser Logik folgend besteht die Notwendigkeit einer Typologie psychologischer Bedürfnisse zur Systematisierung der Freundschaft. Im Gegensatz zu dem untersuchendem Ansatz, den ich mit den Merkmalen und Attributen gewählt habe, wäre es am besten, eine bereits existierende Typologie zu verwenden, die von der Psychologieforschung akzeptiert wird. Ich fand eine ausreichend passende Übereinstimmung mit der von Max-Neef, Elizalde, and Hopenhayn, 1992, bereitgestellten, nachdem ich die Keyword-Liste experimentell darauf abgebildet hatte. Ich sollte bemerken, dass ich mich nur mit der breiten Kategorie der Sachbücher befasst habe. Die Analyse von Themen in der klassischen Literatur wie den Metamorphosen oder der Ilias oder in jüngerer Zeit einer Vielzahl von Romanen wie Huckleberry Finn, Chronicles of Narnia und Enid Blytons fünf Freunde war vorerst nicht in meinem Anwendungsbereich und angesichts meines entschieden nicht-literarischen Hintergrunds außerhalb meines Kompetenzprofil.

[6] 'Werte in Aktion-Inventar' bei `https://www.viacharacter.org/about`

Beschreibung der Eigenschaften und ihrer Betonung im Kontext

Daher liegt der Schwerpunkt in den kommenden Kapiteln darauf, die Beobachtungen exakt durchzuführen und festzustellen, wo Quellen ein bestimmtes Attribut als definierende/notwendige Eigenschaft oder eher als beschreibende, aber nicht wesentliche wünschenswerte Eigenschaft definieren. Jeder Abschnitt ist - wie in der Einleitung beschrieben - in drei Abschnitte unterteilt. Nach einer Beschreibung des Attributs oder Themas mit seinen definierten Unterthemen folgt eine Erläuterung der Nuancen des Themas in der Literatur zur Freundschaft. Wie bereits erwähnt, habe ich mich aus Verständnisgründen darauf konzentriert, vorher erstelltes Material zu verwenden und die Beiträge anderer Personen zusammenzuführen, anstatt einen zusätzlichen Datensatz zu generieren. Normalerweise versuche ich nicht, für eine bestimmte Interpretation zu argumentieren, sondern möchte die Vielfalt der Aussagen zeigen, die es dem Leser ermöglichen, darüber nachzudenken und herauszufinden, was ihn am meisten überzeugt. Der letzte Teil besteht dann aus dem Gedanken oder Verbesserungsvorschlag mit einer kleinen Sammlung von Gedanken oder Fragen, um eine Reflexion darüber auszulösen, wie sich dieses Thema auf die Freundschaften der Leser auswirkt.

Im Anschluss an die Themen, zu denen ich **quantitative Studien** wie Hall, 2012b, Apostolou, Keramari, et al., 2020 oder Roberts-Griffin, 2011 einbeziehe, habe ich die Liste der Faktoren oder Variablen in **sechs Wirkungsgruppen** von **(1) starke Auswirkung** , hohe Bedeutung oder Wichtigkeit bis **(6) geringe Auswirkung** unterteilt. Auf diese Weise soll überwacht werden, welche dieser Faktoren explizit untersucht wurden und welche daraus resultierenden Auswirkungen aufgezeichnet wurden.

Freundschaft durch ihre Eigenschaften definieren

Aufgrund dieser Reihe von Persönlichkeitsmerkmalen, Einstellungen und Aktivitäten in Bezug auf Beziehungen ist es möglich, Aristoteles' ursprünglichen guten Willen und die auf Tugend basierende **Definition von Freundschaft** zu übernehmen und zu verallgemeinern.

> Freundschaft ist eine freie Beziehung von zwei oder mehr Personen,
>
> 1. die einige Persönlichkeitsstärken in die Freundschaft einbringen, die der Bildung einer Beziehung förderlich und für den jeweiligen anderen attraktiv sind,
> 2. die durch vergangene Interaktionen eine Einstellung zueinander, Wertschätzung füreinander und ein gegenseitiges Verständnis voneinander entwickeln,
> 3. die wiederholt durch eine Vielzahl von Aktivitäten ihre Freundschaft miteinander und untereinander ausüben und dadurch festigen.

Diese Definition ist auf den Kern fokussiert. Zusätzlich führe ich in Kapitel 6 noch Resourcen und Bedürfnisse ein, und zusammen ergibt sich dann das Schaubild 2.1 welches hier schonmal vorab gezeigt wird. Dieses wird dann in Kapitel 7 auf den Gesamtprozess erweitert.

Claude Fisher befürwortet den Ansatz, Freundschaft anhand ihrer Eigenschaften zu definieren, anstatt eine umfassende allgemeine Definition zu präsentieren. Konkret behauptet Fischer, 1982, p.289, Beobachtungen zu machen, d.h. Korrelationen, aber keine Kausalitäten[7], wenn es um Freundschaft geht.

Fehr, 1996, beschreibt die Entwicklungsprozesse von Freundschaften ausführlichst. Für die Zwecke dieser Definition ist jedoch zunächst zu bemerken, dass sowohl der Freundschaftstyp 'Freundschaft durch Funken' als auch 'Zeit zum Wachsen brauchen - Freundschaft' in der Literatur als selbstverständlich vorgeschlagen werden. Es ist daher nicht leicht zu entscheiden, ob die Existenz einer Freundschaft die Haltung und Aktivitäten bestimmt oder ob Aktivitäten und eine sich entwickelnde Haltung die Freundschaft aufbauen und entwickeln.

Der Prozess der endgültigen Entscheidung über die Schlüsselthemen innerhalb der Triade Persönlichkeit-Haltung-Aktivität erfolgte nach einer Überprüfung der Klassifizierung von Schlüsselwörtern. Die Grundlage, um eine Gruppe von Schlüsselwörtern zu einem eigenen Thema zu machen, bestand auch nicht darin, eine gut klingende Bezeichnung für etwas zu finden, das wichtig sein sollte, wie z.B. 'Positivität' oder 'Verständnis'. Es war eher die Erkenntnis, eine Sammlung von 3-5 typischen beschreibenden Schlüsselphrasen zu identifizieren, die gemeinsam einen wichtigen Aspekt beschrieben, sich jedoch in ihren Nuancen unterschieden[8]. Als ungefähr 50 Themen herausgearbeitet waren, hätte eine weitere Zusammenführung Themen erzeugt, die potenziell unterschiedlich[9] gruppierte Aussagen umfassten, und so hörte ich auf. Ich werde jetzt die 50 Kernthemen durchgehen und erklären, was sie bedeuten oder wie sie definiert werden könnten. Zusätzlich zur Beschreibung ihres Kerngehalts werde ich ihre wichtigsten unterstützenden Quellen und die Variabilität der Betonung und Bedeutung aufzeigen, die dem jeweiligen Merkmal in der Freundschaftsliteratur zugeordnet sind. Daher möchte ich darauf hinweisen, wie Aristoteles Tugend als Schlüssel zum Verständnis von Freundschaft ansieht oder C.S. Lewis das gegenseitige Verständnis mittels eines gemeinsamen Objektes von Interesse als zentralen Freundschaftsfaktor sieht. Andererseits könnte es der Fall sein, dass z.B. moderne soziologische Erhebungen über Freundschaft Tugend vollständig von Überlegungen ausschließen könnten, und C.S. Lewis könnte emotionales Verständnis und Zuneigung ausschließen. In der Tat denke ich, dass diese Beobachtung des Wegfalls von Themen für das allgemeine Verständnis und den Überblick wirklich hilfreich ist. Um den Kontext bereitzustellen, werde ich auch eine Zusammenfassung darüber bereitstellen, wie über den gesamten Datensatz der Schlüsselwort-Tags die verschiedenen Themen in Abbildung 2.2 in der

[7]' Und es werden keine kausalen Ansprüche geltend gemacht, sondern nur Korrelationsansprüche. Die Tatsache, dass Mitarbeiter, mit denen die Befragten ihre Hobbys besprochen haben, besonders wahrscheinlich als Freunde bezeichnet wurden, kann bedeuten, dass die Diskussion über Hobbys bestimmten, ob ein Mitarbeiter als Freund bezeichnet wurde, oder dass sich die Befragten höchstwahrscheinlich an Personen wandten, die sie Freunde nennen, wenn sie ihre Hobbys diskutieren wollten. Jede kausale Interpretation wäre angemessen.'

[8]Das Thema 'Ehrlichkeit und Integrität' würde sich also aus 'X ist ehrlich' (allgemeines Merkmal), 'X ist vertrauenswürdig', 'X ist authentisch oder echt' und 'X gibt ehrliches Feedback' zusammensetzen und sind in ihrer Bedeutung nicht identisch, könnten aber plausibel zusammengefasst werden. Ein Thema 'Demut' würde Themen wie 'interessiert sich für andere', 'hört gut zu', 'ist stolz auf ihre Freunde' und Themen der Konfliktlösung zusammenbringen.

[9]Potenziell anders in dem Sinne, dass ich das Gefühl hatte, eine Person zu sehen, die A tut, aber entschieden nicht B. So kann ich es lieben, mit einer Person zu erkunden und zu entdecken, aber ich würde diese Person nicht als jemanden betrachten, die mich lehrt oder die ich lehre.

Häufigkeit auftreten.

2.4 Anweisungen zum entspannten Lesen

Bevor du mit dem Lesen der folgenden Abschnitte beginnst, insbesondere wenn du dich nicht in die akademische Kategorie der Hardcore-Soziologen einordnest, kann ein kleines Bild oder eine kleine Geschichte für den Kontext hilfreich sein. Stelle dir deinen klassischen Schreibtischjob vor, mit der üblichen täglichen Arbeitsroutine von 8.30 bis 17.30 Uhr. Ein gutes bürgerliches Leben, eine Mietwohnung, in der du mit deinem Partner zusammenlebst, unter der Woche arbeitest, das gesellschaftliche Leben am Wochenende, die einen oder anderen Feiertage - das Leben ist gut. Dienstagabend ist Kneipenabend mit deiner alten Universitätsfreundin, nennen wir sie Johanna. Johanna ist anders, sie ist ein freier Geist, eine Schriftstellerin und Genießerin, die das bohemische studentenartige Leben nie aufgegeben hat. Ihr Dienstag besteht darin, aufzustehen, wenn du bereits an deinem Schreibtisch sitzt, und gegen 9.30 Uhr zum Frühstück in die lokale Eckkneipe zu gehen. Dann beginnt sie mit der täglichen Lektüre für das Buch, an dem sie schon eine Weile schreibt und mit dessen Fertigstellung sie offensichtlich nicht ganz so in Eile ist. Um 11 Uhr pflegt sie eine alte rheinische Tradition - einen bescheidenen Frühschoppen bestehend aus einem Käsebrötchen und einem Kölsch (oder auch stimmungsabhängig zwei)[10]. Der Nachmittag bringt ihr den Schub an Produktivität und Kreativität, wenn sie schreibt - inspiriert von Gesprächen und Ausschnitten um sie herum. Am Abend, nachdem dein Arbeitstag beendet ist, gesellst du dich zu ihr auf ein weiteres Bierchen. An den meisten solchen Abenden gesellt sich dein Partner auch zu dir, angesichts der positiven Stimmung, der unterhaltsamen Geschichten und der schrecklich peinlichen, aber gloriosen Witze und Scherze, mit denen Johanna das abendliche Gespräch verschönert.

Eines Tages beginnt sie das Gespräch mit einer anderen Note. 'Weißt du, heute ist etwas sehr Merkwürdiges passiert. Ich hatte gerade mein zweites Tagesstartbier, als sich die Tür öffnete und drei Leute von der örtlichen Hochschule eintraten. Es war eine seltsame Mischung. Der eine war Philologe oder Theologe, die andere Psychologin oder Soziologin und der dritte mehr oder weniger ein eher autodidaktisch gebildeter Sozialarbeiter. Sie kannten sich eindeutig seit den frühen Studienjahren. Und sie fingen an, über Freundschaft zu sprechen und darüber, wie sie für lange Zeit rumgehangen hatten, et cetera p p und wie wertvoll es für sie war. Kurz gesagt, ich habe es eher genossen, ihrer Unterhaltung zu lauschen, als nur meine morgendliche Lektüre fortzusetzen, für die ich eigentlich hierher gekommen war.' Während du sie fragend ansiehst und dann fragst, was daran so interessant war, fährt Johanna fort: 'Nun, da du fragst, sie haben heute zum Beispiel über Ehrlichkeit gesprochen und welche Rolle sie in ihrer Freundschaft spielt.' Da sie schon immer mit einem beneidenswert guten Gedächtnis gesegnet war, beginnt sie, euch alles darzulegen, woran sie sich aus dem morgendlichen Gespräch erinnert. Nach erfolgter Zusammenfassung bestellst du eine weitere Runde Bier und ihr steigt in ein abendfüllendes Gespräch ein.

[10] In Großbritannien gibt es diese Tradition als 11 o' clock pint oder liquid lunch - flüssiges Mittagessen Hodgkinson, 2005, S.52 'Nichts ist so perfekt wie Flipper und ein Bier um 11 Uhr.'

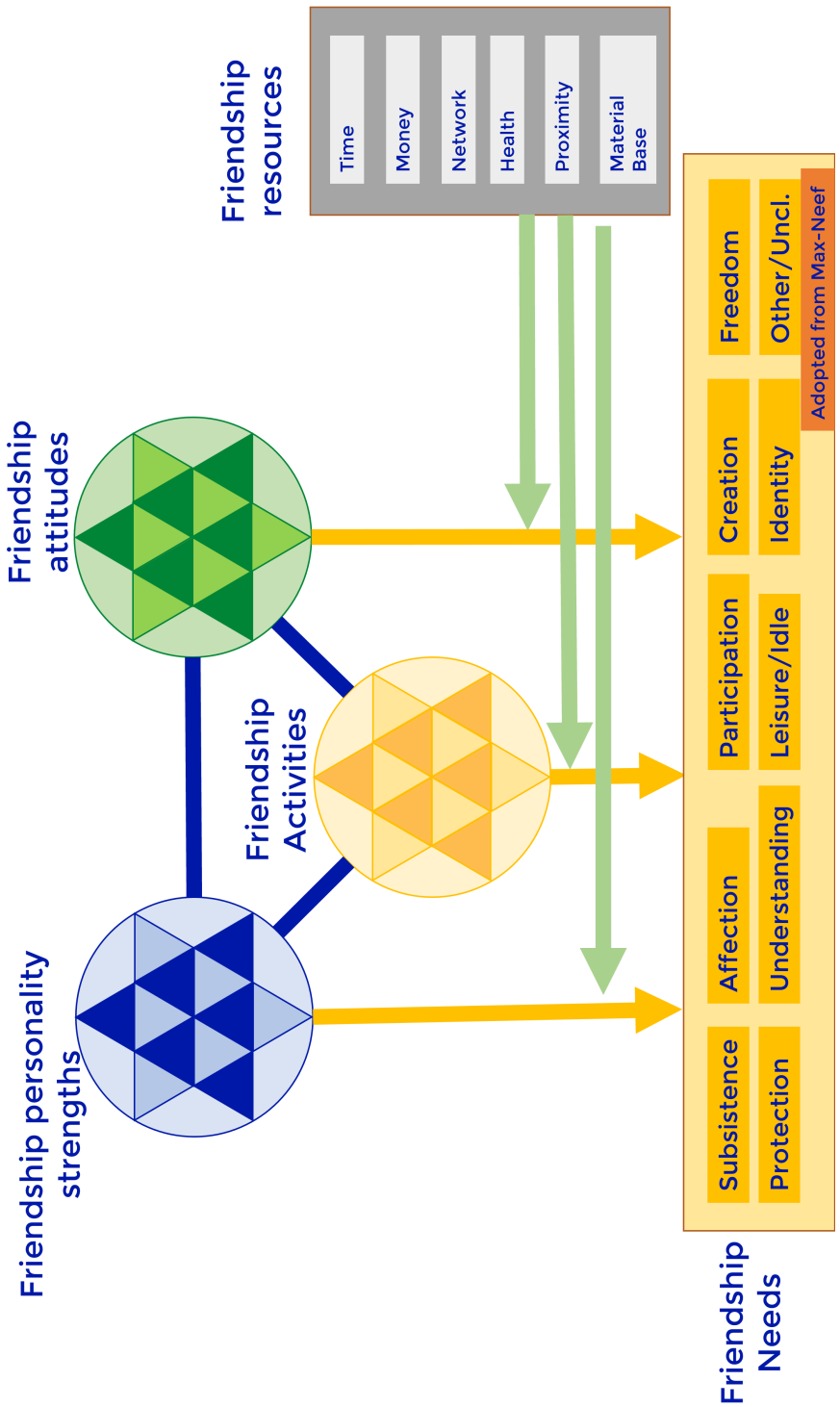

Abbildung 2.1: Friendship Framework

Personality %	15.2	Relationship %	47.7	Activities %	26.9	Resource %	10.1
Honesty	1.5	Shared History	6.8	Dirt Time	7.6	Proximity	3.2
Acceptance	1.5	Affection	3.2	Work Together	4.5	Content	1.0
Humility	1.1	FS Quality	3.7	Expression of Self	2.9	Health/Athl.	1.7
Reliability	1.2	Consideration	1.0	Being there	2.3	Network	0.6
Fun	1.1	FS Priority	4.1	Pract. Help	2.3	Time	0.5
Kindness	1.4	Loyalty	2.2	Circle	1.9	Material	2.0
Virtue	1.1	Independence	1.6	Encourage	0.7	Money	0.7
Intelligence	1.4	Enjoyment	3.2	Communion	1.2	NoMonPower	0.3
Positivity	0.8	Understanding	2.6	Effect Change	0.6	Attract.	0.1
Proactiveness	0.6	Reciprocity	2.9	Guidance	0.9		
Energy	1.3	Trust	2.2	Discovery	0.8		
Agreeableness	1.8	Openness	1.4	Teach & Learn	0.4		
Peace	0.5	Pride	1.4	Generosity	0.5		
		Benevolence	1.7	Vocal Support	0.2		
		Mut. Interest	2.7				
		Mutual Belief	3.9				
		DiffBG	0.3				
		Respect of Priv.	1.6				
		No Ind RespPriv	1.2				

Abbildung 2.2: Total Summary

Percentage figures from themes counting study D

Kapitel 3

Persönlichkeitsmerkmale

Alle Abschnitte dienen dem entspannten Lesen

Vollkommen ist die Freundschaft der Tugendhaften und an Tugend Ähnlichen.

Aristoteles

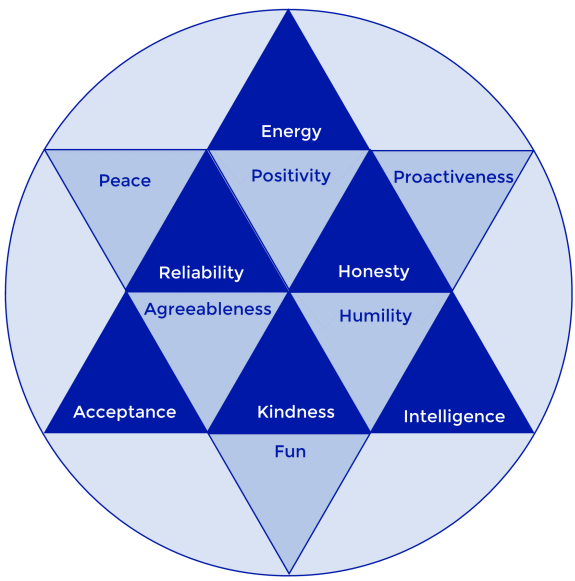

Abbildung 3.1: Persönlichkeitsmerkmale

Die Persönlichkeitsmerkmale, wie sie in der Einleitung beschrieben wurden, werden in ihrer Zusammensetzung von Peterson and Seligman, 2004 stark beeinflusst. Ihre Begründung stammt von Aristoteles und seiner Einsicht, dass die Güte der Freunde anerkannt und kausal sein muss, damit die Freundschaft gut ist. Etwas ist ein persönliches Merkmal, wenn die entsprechende Aussage lautet: 'Ich bin mit

X befreundet, weil X ... ehrlich, freundlich, lustig, intelligent ist.' Die Persönlichkeitsmerkmale oder Persönlichkeitsstärken tragen ungefähr 25% zu dem Gewicht bei, das die Menschen für wichtig für eine Freundschaft halten (die Cluster-Zentren liegen zwischen 15% (Alter) und 35% (junges Alter)). Dies ist weit entfernt von der von den klassischen Philosophen postulierten Bedeutung des tugendhaften Charakters, zeigt aber eine bemerkenswerte Bedeutung.

	Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA	YS
Ehrlichkeit	●	●	●	●	◒	◒	●	●	◒	●	◒
Akzeptanz	◒	○	◒	◒	◓	●	◒	◒	◒	◓	◒
Demut	◒	◒	◒	◓	◓	◓	◒	◒	◒	◒	◒
Zuverl.	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◓	◒
Humor	◒	○	○	○	◓	◒	◒	●	◒	●	◒
Güte	◒	◒	◒	●	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Tugend	◒	●	◓	◒	○	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Intelligenz	◒	○	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◓	◒
Positiv.	◒	◒	○	◒	◒	◒	◒	○	○	◒	◒
Fürsorge	◒	●	◒	◒	○	◒	○	◒	○	◒	◒
Energie	◒	○	○	○	◒	◒	○	◒	◒	●	◒
Gesell.	◒	○	○	○	○	◒	◒	○	◒	◒	◒
Frieden	◒	○	○	◒	◒	○	○	○	○	◒	◒

Tabelle 3.1: Persönlichkeitsmerkmale

Die Gewichte sind von der Häufigkeitsanalyse D, die Kategorien sind OP: Alte Philosophen, CP zeitgenössische Philosophen, TW Theologische Schriftsteller, SH Selbsthilfe, CM zeitgenössische Medien, QS1 qualitative soziologische Studien, QS2 quantitative soziologische Studien, OA soziol. Studien zu Alten Leuten, YA soziol. Studien zu jungen Leuten, YS Jugendpräferenzen

3.1 Ehrlichkeit und Authentizität

Wir alle wissen es instinktiv, wenn wir diese Eigenschaft in Menschen sehen. Diese **Aufrichtigkeit** und diese 'das bin wirklich ich' Aura, die ehrliche und authentische Menschen ausstrahlen. Wir fühlen, dass unsere Worte bei ihnen sicher sind, dass sich hinter der Maske keine zweite Person versteckt, und Sprache und Gedanke übereinstimmen.

Die Grundlage für den Aufbau einer Beziehung ist unser Vertrauen, dass das, was wir mit dem Freund erleben, wahr ist, dass der gute Wille aufrichtig ist und dass wir unseren Gefühlen und Wahrnehmungen vertrauen können. Dies erfordert, dass der Freund ehrlich zu uns ist. Dieses Bedürfnis nach **Ehrlichkeit** ist fast selbstverständlich und wird angenommen, aber seine Bedeutung liegt in der Verletzung. Das Gefühl des Verrats oder des Unglaubens, wenn du herausfindest, dass der Freund ein anderer ist als der, mit dem du dich angefreundet hast, oder die Art eurer Beziehung sich von der unterscheidet, von der du dachtest, dass du sie hast (siehe 9.3). Wenn du nun feststellst, dass deine Sicht auf die Beziehung auf Annahmen beruht, die du (fälschlicherweise) getroffen hast, gibt es kein Problem, du passt dich an und fährst fort. Wenn eine Enttäuschung jedoch auf unehrlichen

Aussagen deines Freundes bezüglich der Beziehung oder auf falschen Fakten über ihn selbst zurückzuführen ist, wird dies zu einem wesentlichen Problem für den Kern der Beziehung. Sowohl Aristoteles, 1925, 9.3[1] als auch Cicero, 1923, S.139,[2] betonen daher die Notwendigkeit einer wahrheitsgemäßen und ehrlichen Interaktion in der Freundschaft. Die Autoren vom Psalm 28.3[3] verurteilen Menschen, die ihren Freunden gegenüber nicht ehrlich sind. Im Allgemeinen gehört es auch zu den traditionellen Tugendkonzepten, ehrlich zu sein und wahrhaftig zu sprechen, und ist daher auch stark mit der Tugend des Freundes gemäß Abschnitt 3.7 verbunden. Alberoni, 2016, S.38,[4] verweist auch darauf, jedoch unter Hervorhebung der Probleme bei der Entwicklung einer Freundschaft, die sich durch Thematik und Grenzen der Selbstoffenlegung ergeben. Beachte, dass dies im Einklang mit seiner ansonsten hohen Wertschätzung für Privatsphäre und Unabhängigkeit steht. Die Fähigkeit, in der Kommunikation über soziale Medien leichter zu lügen und schwieriger nachzuprüfen, wie Asatryan, 2016, S.24, ausführlich ausführt, ist eines der größten Hindernisse für die Entwicklung enger Online-Beziehungen.

Das Kennzeichen einer **authentischen Person** ist, dass sie im Allgemeinen oder zu dir etwas sagt, das widerspiegelt, was sie tatsächlich denkt.[5] Eine zweite Ebene ist die Gewissheit, dass sie so handeln, indem sie sagen, dass ein bestimmtes Verhalten nicht in Ordnung ist (ehrliches Feedback), unsinnige Aussagen bestreiten [6] oder klar angeben, wenn uns etwas wesentlich stört (vgl. Nelson, 2016, S. 68, [7]). Insbesondere die klare Aussage über Unannehmlichkeiten und unmögliches Verhalten kann auf lange Sicht wichtig sein und Dinge wie das Ausdrücken von Grenzen der Ressourcenverfügbarkeit beinhalten (keine Zeit haben, nicht die Mittel haben, um in ein schickes Restaurant zu gehen). Da der Alkohol in Wein und Bier dazu neigt, uns offener und wahrheitsgemäßer sprechen zu lassen, verbessert das gemeinsame Essen und Trinken auch aus dieser Perspektive die Freundschaft. Damit wird die Basis der Freundschaft sichergestellt (siehe Dunbar, 2016 für eine allgemeine Diskussion). Umgangssprachlich kannst du auch an den Ausdruck 'in vino veritas' und das Konzept der 'Nomunikation' in Japan denken[8]. Ehrlichkeit

[1] 'Aber Vorwürfe kann man wohl machen, wenn jemand wegen des Nutzens oder der Lust liebte und sich stellte, als täte er es wegen des Charakters. Denn wie wir am Anfang sagten: die größten Differenzen entstehen unter Freunden, wo die Freundschaft eine andere ist, als man meinte.'

[2] 'Denn Vorteile nimmt man ja auch oft von denen mit, die man mit geheuchelter Freundschaft umwirbt und nur aus einem Augenblicksbedürfnis heraus achtet: in einer wirklichen Freundschaft aber gibt es kein Heucheln, keine Verstellung, alles ist wahrhaftig und entspringt aus eigenem Wunsch.'

[3] 'Diejenigen, die ihren Freunden ihren guten Willen mitteilen, aber in ihren Herzen böse sind.', siehe auch Olyan, 2017, S.43

[4] 'Der Freund, der seine Fehler versteckt hat, aber den anderen nie gebeten hat, etwas Böses zu tun, hält sich an diese Regel. Diese Art von Freundschaft ist eine wahre Freundschaft, obwohl sie etwas Zerbrechliches in sich birgt. Einer der beiden hat etwas zu verbergen. Er kann nicht ehrlich sein, kann sich nicht anvertrauen, kann nichts Wichtiges über sein Leben sagen. Freundschaft ist ein immer tieferes Kennenlernen. In diesem Fall gibt es ein unüberwindbares Hindernis.'

[5] Es ist eine andere Frage, ob eine Person ausdrücken muss, wenn sie einer anderen Meinung ist, oder ob sie einfach nur schweigen und ihre Ehrlichkeit oder Authentizität bewahren kann. Meine Vermutung ist, dass, wenn eine Person in einer nicht bedrohlichen Umgebung (Freunde) schweigt, wenn Aussagen gemacht sind, die ihren Werten drastisch entgegengesetzt sind, eine gegenteilige Aussage erforderlich ist.

[6] Der umgangssprachliche Ausdruck hier lautet 'Rufe meinen Bullshit aus'.

[7] 'Einer meiner engsten Freunde und ich haben eine gesprochene Vereinbarung: Wir versprechen, nach dem zu fragen, was wir brauchen, und wir schwören, dass wir 'Nein' sagen werden, wenn wir nicht können.'

[8] 'Nomunikation' ist die Verbindung von 'nomu' zu trinken - und Kommunikation und betont die

ist jedoch auch etwas, das du einem Freund schenkst und gibst. In unserer heutigen Gesellschaft der Erregtheit und der Dünnhäutigkeit ist es ein Zeichen, dass du darauf vertraust, dass er dir intensiv zuhört und das Gesagte eventuell mit Sorgfalt kommentiert und ein gewisses Maß an Großzügigkeit walten lässt, wenn du möglicherweise nicht immer den richtigen Wortlaut findest. Ehrlichkeit drückt das Vertrauen aus, dass du auf die Meinung und die Absicht hörst, was gesagt wird, und guten Willens bist, anstatt die Freundschaft zu belasten oder noch schlimmer, das Gesagte gegen den Sprecher zu verwenden, indem du beleidigt wirst.

Basierend auf diesem Hintergrund beschreibe ich im Abschnitt 4.13, wie Nehamas, 2016, Kap.0, eine Persönlichkeit-pro-Freund-These postuliert und ihre Bewertung im Kontext der Authentizität etwas kontrovers sein könnte. Ich würde eine Definition von persönlicher Authentizität so verstehen, dass ein Freund in allgemeinen Situationen vollständig authentisch sein sollte, und in dem entspannten Zustand, wenn man Zeit mit einem engen Freund verbringt und wenn man den Witz, den Intellekt oder die Wärme dieses Freundes genießt, bestimmte Teile unserer Persönlichkeit wirklich erstrahlen. Statt eine andere Person zu sein, verstärkt die Freundschaft unsere grundlegende Authentizität im wahrsten Sinne des Wortes 'unsere Freunde holen das Beste aus uns heraus'.[9]

Wir können mit unserem Freund nicht verhandeln. Alberoni, 2016, S.102 definiert Freundschaft daher als frei von Theaterspielen und sie steht im Gegensatz zu den **Theaterrollen**, von denen Erving Goffman behauptet, dass sie allen menschlichen Beziehungen zugrunde liegen.[10] In einer ähnlichen Weise werden Menschen, die persönlichen Gewinn vor Authentizität und Aufrichtigkeit setzen und Bewunderung vortäuschen - Schmeichler - von Aristoteles, Cicero und den Hippokriten[11] als Abschaum hingestellt. Das Bedürfnis nach Authentizität in der Freundschaft wird ausführlich in Wiest, 2020-04-30 wiederholt und der Autor argumentiert, dass wahre Freundschaft niemals zu einer Aufführung werden darf. Andererseits hängt die Authentizität auch vom Hörer ab. Asatryan, 2016, S.56[12] weist darauf hin, dass man durch eine rosarote Brille ebenfalls keine authentische Nähe in einer Beziehung entwickeln kann.

Es ist sowohl eine philosophische Frage als auch eine persönliche Präferenz, ob und inwieweit Authentizität und Integrität in einer Person universell sind oder für eine Beziehung spezifisch bewertet werden müssen. Es gibt jedoch viele Beispiele für menschliche Interaktionen, bei denen Menschen möglicherweise andere Menschen unehrlich behandeln oder sich Vorteile erschleichen, aber gegenüber ihren

---

Rolle von alkoholischen Getränken bei der Herstellung von Ehrlichkeit und Vertrauen in eine sich entwickelnde Beziehung.

[9] Beachte, dass das Hervorheben die genaue Bedeutung des Wortes educere - Erziehung - das Hervorheben der Persönlichkeit von innen - und möglicherweise ein passendes Bild für eine andere Interpretation von Authentizität in Freundschaft ist.

[10] 'Goffman analysiert alle zwischenmenschlichen Beziehungen wie Theaterrollen. In Bezug aufeinander verhalten sich Männer so, als ob jeder sein eigener PR-Mann wäre.' Diese Analyse beschreibt die amerikanische Gesellschaft genau und damit als ausreichendes Argument, um die Behauptung zu bekräftigen, dass 'von allen heutigen Gesellschaften Amerika und die USA die geringste Bedeutung der Freundschaft und Liebe beimisst.'

[11] Cicero, 1923, S.199 'Nun ist Heuchelei in allen Fällen unmoralisch - denn sie beseitigt die Möglichkeit, das Wahre zu erkennen, und verfälscht es - ; am meisten aber widerstrebt sie der Freundschaft; denn sie vernichtet die Wahrhaftigkeit, ohne die der Begriff Freundschaft nicht gültig sein kann'

[12] 'Mit anderen Worten, wenn du im Laufe der Zeit mehr über dich preisgibst und dennoch feststellst, dass er dir nicht glaubt, weil diese Angaben nicht zu seiner frühen Vorstellung von dir passen, ist dies ein Problem. Das ist eine rote Fahne, dass er auf eine Fantasie von dir hereinfällt.'

Freunden und Familien integer handeln. Daher habe ich auch in diesem Fall das Thema in ein persönliches Merkmal aufgeteilt, von dem angenommen wird, dass es für jeden oder die meisten Personen gilt, mit denen der Freund interagiert, und in eine beziehungsspezifische Komponente, die sich im Laufe der Zeit entwickelt.

Es gibt ein Maß an Vertrauen in die Gesellschaft, das bei Menschen spontan entsteht. Integrität ist der Begriff für gegenseitiges Vertrauen und eine Reihe anderer guter Eigenschaften, und der Name, den wir für das Merkmal verwenden, in das wir das Vertrauen setzen[13] Greif, 2009, Kap2, stellt fest, dass 'Vertrauen eine Schlüsselkomponente der Freundschaft war und nicht immer für alle das Gleiche bedeutet. Robert Putnam beschreibt in seinem Buch 'Bowling Alone' Vertrauen als Eckpfeiler sozialer Bindungen. Wenn du etwas für mich tust, musst du darauf vertrauen, dass ich irgendwann etwas für dich tun werde. Ohne Vertrauen funktionieren Freundschaften nicht.' Dies ist ein allgemeines Vertrauen und basiert letztendlich auf der Integrität der anderen Person. Putnam bezieht sich hier auf die Gegenseitigkeit der Wohltätigkeit, aber das Prinzip ist allgemeiner. Auf der Grundebene gibt es eine Überzeugung, ob eine Person vertrauenswürdig ist, die ich gerade getroffen habe, und von der ich einen ersten Eindruck gewonnen habe, aber keine wichtigen Informationen aus erster Hand. Dies ist im Allgemeinen unumstritten, zu glauben, dass die Wahrheit zu sagen menschlicher Standard ist, so Levine, 2014. Die zweite Ebene des Vertrauens ist, es dann auf eine bestimmte Person anzuwenden, möglicherweise aufgrund von Referenzen anderer Freunde und eines Bauchgefühls, das auf einer bestimmten Interaktionsebene basiert. Glaube ich, dass er/sie eine authentische Person ist und integer handelt? Das ist persönliches Vertrauen. Die dritte Vertrauensstufe ist das verbindende Vertrauen, das ich im Laufe der Jahre in den Interaktionen aufbaue, während sich eine Freundschaft entwickelt. Dies beschreibe ich als Vertrauen und Vertraulichkeit in den Beziehungseinstellungen.

Die konventionelle Festlegung der Vertraulichkeit als Goldstandard und die entsprechende Verurteilung des Klatsches ist jedoch umstritten. In der Tat weist Dunbar, 2004 darauf hin, dass es in der frühen Entwicklung notwendig ist, Trittbrettfahrer zu identifizieren, und diese Mechanismen sind in einer Vielzahl von sozialen Kontexten immer noch sehr aktiv, nicht zuletzt am Arbeitsplatz. McAndrew and Milenkovic, 2002, analysieren heute die Verwendung von Klatsch und stellen fest, dass 'verwertbare Informationen in Form von schädlichen, negativen Nachrichten über Nicht-Verbündete und positive Nachrichten über Verbündete besonders geschätzt wurden und wahrscheinlich weitergegeben werden'. Somit liegt die Integrität oder Vermeidung von Klatsch auf zwei Ebenen. Eine ist die 'starke' Integrität und das heißt, dass keine Informationen weitergegeben werden. Das ist oft die religiöse Sichtweise. Die zweite 'schwache' Form der Integrität besteht darin, dass keine schädlichen Informationen über Verbündete weitergegeben werden. Eine weitere Dimension ist die allgemeine Vertrauenswürdigkeit gegebener Informationen (allgemeine persönliche Gewohnheit des Nicht-Klatschens) oder die personenbezogene Vertrauenswürdigkeit (Vertraulichkeitsfragen innerhalb der Freundschaft). Ich werde in Abschnitt 6.3 zur Ressource 'Inhalt' auf eine liberale Haltung gegenüber Klatsch und Tratsch zurückkommen.

[13] Wiederum könnte man argumentieren, dass dieses Konzept der Integrität in der Tat eine schwache Form der Tugend ist, und daher für die Kombination dieses Abschnitts mit dem über die Tugend argumentieren.

Lektion zum Mitnehmen
Da Freundschaft eine Beziehung von Person zu Person ist, muss sie die reale Person sein, die daran teilnimmt. Selbst wenn du in deinem Berufsleben eine öffentliche Rolle spielst, musst du bei dem Freund dein 'wahres Ich' sein. Es mag einige Zeit dauern, bis diese Freundschaft wächst, und es mag zunächst Vorsicht geboten sein, aber wenn du dich in einem 'stabilen Zustand' befindest, musst du deinen Freunden gegenüber ehrlich und authentisch sein und sie gegenüber dir.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit bist du bereit, einen Sprung des Vertrauens zu wagen und jemandem den Vertrauensvorschuss zu gewähren?
- Glaubst du, dass du genau einschätzen kannst, ob jemand ehrlich zu dir ist?
- Wie ehrlich bist du zu deinen Freunden?
- Wenn du beobachtest, wie sich ein Freund mit dir anders verhält als mit anderen, ist das ein Problem für dich oder nicht?

3.2 Akzeptanz und Toleranz

> Wahre Freunde beurteilen sich nicht gegenseitig, sie beurteilen zusammen andere Menschen.
>
> Emilie Saint-Genis

Akzeptanz ist die Fähigkeit, zwischen Handlung und Person zu trennen. Man bestätigt den anderen als Person und ist undogmatisch in gewissen Meinungsverschiedenheiten. **Akzeptanz** ist die günstige Aufnahme einer Person, während **Toleranz** die geduldige Annahme von Merkmalen oder Handlungen einer Person ist, die bei dir weniger gut ankommen. Die Aussage, dass ein 'Freund dich als Person akzeptiert, auch wenn andere dies nicht tun', kommt häufig in Charakterisierungen vor. Das Gegenteil davon ist ein Urteil, bei dem du deutlich machst, welche Eigenschaften oder Handlungen du missbilligst, oft aus moralischen Gründen. Delaney and Madigan, 2017, Nehamas, 2016, Blieszner and Adams, 1992 und die MBTI-Charakterisierungen betonen diese Eigenschaft.

Trotz der Häufigkeit der Erwähnungen von Akzeptanz und Toleranz in der Freundschaftsliteratur ist diese nicht unbestritten. Christliche Lehren betonen das Nichturteilen und Akzeptieren als Charaktertugenden. Die philosophische Tradition in ihrem Fokus auf den tugendhaften Charakter der Freundschaft impliziert jedoch, dass die Freundschaft erst hergestellt wird, nachdem ein gegenseitiges Urteil oder eine gegenseitige Beurteilung vorgenommen wurde und der jeweilige andere als der Freundschaft würdig beurteilt wurde. Vergleiche Alberoni, 2016, S.35, 'Ich mache ihn für das verantwortlich, was er getan hat. Es gibt keine Leidenschaft

'über und neben uns'. Ich beurteile ihn auf moralischer Grundlage. Wir stellen moralisch höhere Anforderungen an unsere Freunde als an andere Menschen.' Dies sind keine Worte der Akzeptanz und Toleranz. Auch nachdem die Freundschaft hergestellt wurde, wird die Prüfung nicht ausgesetzt. Cicero, 1923, S.193, betont die anfängliche Prüfung, fordert dann aber im Verlauf der Freundschaft eine akzeptablere Haltung: 'Du sollst ihn nicht bewerten, nachdem du begonnen hast, ihn zu lieben'. In der Tat kann der freie Wille, mit jemandem befreundet zu sein, als ein Akt des Urteils und damit als eine sehr wertvolle Akzeptanz angesehen werden. Während die Familie uns akzeptieren 'muss'[14], besitzt der Freund die Möglichkeit, uns zu beurteilen und damit abzulehnen, was im positiven Fall eine besondere Wertschätzung darstellt.

Während die Akzeptanz oder Toleranz gegenüber moralischen Fragen umstritten ist, wird konsequent verlangt, dass andere Aspekte der Freundschaft untergeordnet werden. Es ist auch klar, dass der Goldstandard der Freundschaft Akzeptanz ist. Toleranz kann ein vorübergehender Zustand sein, aber im Wesentlichen sollte das Ertragen von Eigenschaften, die wir nicht mögen, kein ständiges Thema in einer gut funktionierenden Freundschaft sein. In diesem Zusammenhang sehe ich eine schwache Akzeptanz darin, den Freund zu akzeptieren und zu lieben, wie er für den Moment und die unmittelbare Zukunft ist, aber ich hoffe auf Veränderung und denke möglicherweise immer noch darüber nach, wie ich dieses Verhalten bei ihm langfristig ändern kann. Starke Akzeptanz bedeutet, den Freund voll und ganz zu akzeptieren und zu lieben, da du ihm jetzt und auch für die unmittelbare und ferne Zukunft seine weniger wünschenswerten Eigenschaften einfach zugestehst.

Ich würde sagen, dass in der westlichen Welt der moderne Konsens eine starke Akzeptanz von Geschlecht, Alter, Unterschiedlichkeit der ethnischen Zugehörigkeit, Religion, Wohlstand, Bildung, Beruf und dergleichen fordert, sobald die Freundschaft hergestellt ist. Lewis, 1960, S.103, drückt es so aus: 'Unter wahren Freunden ist jeder einfach der, der er ist; er steht für nichts anderes als für sich selbst. Keiner schert sich um Familie, Beruf, Klasse, Einkommen, Rasse oder Vorgeschichte der andern. Natürlich erfährt man mit der Zeit das meiste. Aber beiläufig....Die Freundesliebe ignoriert (ihrem Wesen nach) nicht nur unseren physischen Körper, sondern auch unsere 'Körperschaft', bestehend aus Familie, Beruf, Vergangenheit und Beziehungen.' Man beachte, dass es sich hier um Lewis handelt, einem traditionellen konservativen Mann, der noch in den Schützengräben des Ersten Weltkriegs gekämpft hat, kein moderner Vorkämpfer oder sozialer Aktivist des 21. Jahrhunderts. Die Haltung ist jedoch kompromisslos klar. Im Streben nach Freundschaft kann oder sollte keines der oberflächlichen Hintergrundmerkmale eine Rolle spielen. Dies steht natürlich im Widerspruch zur tatsächlichen Erfahrung, und ein wesentlicher Teil der Bemühungen soziologischer Studien untersucht, inwieweit sich Homophilie auf unsere Freundschaftsentscheidungen auswirkt (siehe 4.13 zum gegenseitigen Hintergrund und zu den Aspekten Geld, Inhalt und Status in 6.1).

Die Distanz und die permanente Freiwilligkeit der Freundschaft im Gegensatz zu einer romantischen Beziehung können auch einen deutlich breiteren Spielraum

[14]Cuddeback, 2010, S.52 'Es hat eine besondere Qualität der Zuwendung, die völlig frei gegeben wurde, und eine Qualität der Objektivität, die die Liebe aus dem Inneren der Familie nicht unbedingt hat.'

für die Akzeptanz von Entscheidungen zu einem Lebensstil ermöglichen, die in romantischen Beziehungen * niemals * zulässig wären. Ein Liebhaber des Nachtlebens kann sich glücklich mit einem frühen Vogel anfreunden, oder eine Reinigungsschülerin auf OCD-Ebene von Marie Kondo[15] kann sich mit dem schlimmsten Comic-Horten-Freund anfreunden. Ebenso kann sich ein konservativer Priester mit einem promiskuitiven vielliebenden Flirtenden anfreunden (solange kein Ehebruch vorliegt, bei dem die Angelegenheit sensibel moralisch wird), oder ein freiheitsliebender reisender, Gras rauchender Hippie kann sich mit einem gesetzestreuen, disziplinierten Anwalt anfreunden. Ich denke, die Liste der Klischees wurde ausreichend erläutert, aber die Sache ist klar. Solange leben und leben lassen gilt und kein Urteil über die Lebensgewohnheiten der anderen Personen gefällt wird, ist Freundschaft möglich. Verstöße dagegen sind jedoch möglich. Während wir mit einiger Verwirrung Unterschiede beobachten und offen Entscheidungen zum Lebensstil kommentieren können, gibt es Grenzen in der Art, dies zu tun. Hier muss der Respekt für die andere Person und ihre autonomen Entscheidungen der Kommunikation zugrunde liegen. Dies betrifft insbesondere Entscheidungen zum Lebensstil, die nicht unseren eigenen entsprechen. Wenn wir ledig sind, bedeutet dies zu akzeptieren, dass eine junge Mutter nur begrenzte Energie zum Trinken und Feiern hat. Oder wenn wir immer noch sparsam denken, müssen wir möglicherweise akzeptieren, dass ein ehemaliger Reisepartner jetzt gerne teure Anzüge trägt oder sich dandyhaft kleidet. Man sollte nicht nörgeln oder versuchen, ihn dazu zu bewegen, seinen früheren Lebensstil wieder anzunehmen, der unserer Meinung nach besser zu ihm passte.

Es gibt drei weitere strittige Fragestellungen zur Akzeptanz: **Akzeptanz von Emotionen, Akzeptanz von Moral** und Überzeugungen und langfristige **Akzeptanz von Persönlichkeit** versus der Herausforderung Veränderung herbeizuführen.Die Akzeptanz von Emotionen ist ein Schlüsselaspekt der emotionalen Unterstützung, des Zuhörens und des Verstehens. Manchmal haben wir im Leben starke Gefühle, die uns überraschen können. Wir alle waren irgendwann in der Vergangenheit vielleicht wütend, weil uns jemand betrogen hat. Wir waren vielleicht traurig, weil sich ein Partner von uns getrennt hat. Wir haben vielleicht einen leichtfertigen Gedanken an einen Mann oder eine Frau gehabt, die verheiratet sind. Wir waren, nachdem ein Verwandter von uns gestorben ist, vielleicht eine Mischung aus traurig und wütend auf das Leben, Gott und das Universum. All dies sind traditionelle oder akzeptable Verhaltensweisen. Es kann jedoch auch vorkommen, dass wir weit darüber hinaus Gefühle verspürten. Bis zu dem Punkt, dass es völlig klar ist, dass diese Emotionen falsch, ungesund und überhaupt nicht wie alles sind, was wir dem allgemeinen positiven Bild von uns selbst zuschreiben würden. Wir können innerlich tagelang oder wochenlang vor Wut über die kleine Beleidigung kochen, die ein Kollege uns entgegengebracht hat, und uns vorstellen, bei einer Nachstellung des Fegefeuers auf Erden Hand anzulegen. Wir können alle Arten von Wut und anderen Emotionen über den Verlust einer Trennung spüren - die durch mehrere Zyklen des Kübler-Ross Trauerzyklus oszilliert. Oder wir fühlen nichts dabei, emotionslos darüber hinweg zu gehen. Wir können uns auf wirklich ungesunde Weise in einen verheirateten Kollegen verlieben, romantische Eroberungen aktiv planen oder in einer gewalttätigen Beziehung stehen und unsere Emotionen rationalisieren

[15]Marie Kondo ist eine japanische Aufräumberaterin mit einer modernen Interpretation von Feng Shui.

und unterdrücken. Der Tod eines lieben Verwandten kann uns völlig verstört und deprimiert machen, oder er kann uns völlig kalt lassen, ohne einen Wimpernschlag und einen zweiten Gedanken, der der Sache gewidmet ist. Beachte, dass gemäß der säkularen Moral, solange kein Schaden an Dritten angerichtet wird, der Unterschied zwischen Mensch und Tier in Übereinstimmung mit der klassischen griechischen Philosophie darin besteht, Handlungen zu kontrollieren und sie gemäß persönlichen und sozialen Normen einzuschränken. Unabhängig vom Einzelfall haben wir möglicherweise starke Emotionen, die wir als von herkömmlichen moralischen Normen abweichend empfinden, und um sie zu verstehen, möchten wir mit jemandem sprechen. Natürlich gibt es Psychotherapeuten, aber für die meisten von uns wäre dies eine Angelegenheit für einen sehr vertrauenswürdigen, einfühlsamen und ... akzeptierenden Freund. Das Gespräch würde natürlich ein Beobachtungsurteil beinhalten, wie 'das ist eine verrückte Sache', 'das ist wirklich nicht so wie du' oder 'ja, du bist wirklich durcheinander, ich wusste es immer', aber jenseits der Kommentare würde es eine Person sein, die uns zur Seite stehen würde, wenn wir uns durch unser Dilemma hindurch emotional durchdenken und nicht direkt 112 anrufen.

Die **Akzeptanz der Moral** ist schwieriger. Wenn Freunde sich als Teil ihrer selbst und als Teil voneinander sehen, erwarten sie folglich ein hohes Maß an Moral (siehe 3.7 und 4.1). Es ist jedoch möglich, dass Moral oder soziale Ansichten unterschiedlich sein können. Der Mensch ist anders und niemand ist makellos. So könnte jemand, mit dem wir uns anfreunden oder mit dem wir schon lange befreundet sind, eine moralische Ansicht offenbaren, die wir verwerflich finden: dies ist nicht die Neugier, die den Geist dazu anregt, unterschiedliche Überzeugungen und Hintergründe zu schätzen, dies ist ein potenziell sexistischer oder rassistischer Witz, der vor dreißig Jahren noch nicht einmal lustig war, dies ist die beiläufige Erwähnung, dass sie für Trump, Bolsonaro oder Brexit gestimmt haben, dies ist der offene Vorschlag, dass Flüchtlinge ertrinken sollen. Andere sagen, dass Frauen zu Hause bleiben und nicht arbeiten sollten. Noch andere sagen, dass alle Männer heimliche Vergewaltiger sind und sich weiße Männer in großem Maßstab zusammen tun, um die weiße Vormachtstellung aufrechtzuerhalten. Die Liste der Aussagen, die für den hörenden Freund möglicherweise abscheulich sind, geht weiter ... Ein Moment der Wahrheit, indem du dich fragst, warum du die Person überhaupt gemocht hast. Wie um alles in der Welt bist du in all den Jahren dazu gekommen? Und wir sprechen nicht von einem bösen Gerücht, das verbreitet wird und das du als Klatsch ablehnen kannst. Dies ist ein Moment der Klarheit, und der Rest liegt bei dir. Das Argument der Tugend oder Selbstgerechtigkeit, impliziert die moralisch konsequente und aufrechte unmittelbare oder allmähliche Spaltung. Du entscheidest, dass die Charakterschwäche nicht akzeptabel ist. Du entscheidest dich für die Korrektur deiner kognitiven Dissonanz (X ist schrecklich, ein Freund muss einen aufrechten Charakter haben, X kann kein Freund sein - siehe Abschnitt 3.7) und für getrennte Wege. Leider gibt es in der aktuellen Literatur viele Beispiele dafür, wobei Freundschaften (und Familien) sich bedingt durch alle möglichen kontroversen Themen trennen. Oder - du schluckst dein Bedürfnis nach Konsistenz herunter und akzeptierst das Ergebnis. Du entscheidest dich zumindest für den Moment dafür, auf ein Urteil zu verzichten und die Verbindung nicht zu trennen, möglicherweise um eine Änderung zu bewirken (siehe 5.9). Die christliche Sichtweise postuliert dies als den richtigen Weg, und in der Freundschaft muss dies möglicherweise wiederholt wer-

den. 'Ertraget einander ... wer auch immer den ersten Stein wirft ... hasse die Sünde, nicht den Sünder'. Es wird eine Gelegenheit geben, um diese Angelegenheiten zu diskutieren. Akzeptanz für den Moment bedeutet, die Person nicht auf diese eine Sichtweise oder Eigenschaft zu reduzieren, so verwerflich sie auch ist, sondern die gesamte Person im Blick zu behalten, einschließlich der verbleibenden positiven Eigenschaften. Dies ist eine Fähigkeit, die wahrscheinlich am besten (moralische) Flexibilität geprägt hat, aber heutzutage nicht mehr häufig eingesetzt wird. Aber der Preis ist ein funktionierender Diskurs auf gesellschaftlicher und ziviler Ebene. Seltsamerweise glaubt Nehamas, 2016, Kap.1[16] daran, dass Menschen in der Lage sind, solche Negativa auszublenden und eine positive Sicht auf Freunde aufrechtzuerhalten.

Die endgültige Akzeptanz ist die der langfristigen **Akzeptanz der Persönlichkeit** gegenüber der **Herausforderung des Wandels**. Hier würde ich sagen, der Konsens ist, dass Freundschaft das weder passiv noch aktiv tut. Einige Freunde fühlen sich bedingungslos geliebt und als Freunde akzeptiert, egal was passiert. Die meisten Freunde würden jedoch zumindest teilweise der Aussage 'Ich liebe dich so wie du bist, aber ich liebe dich zu sehr, um dich so bleiben zu lassen' zustimmen. Wir möchten, dass unsere Freunde wachsen. Wir sind vielleicht bescheiden genug, um unsere Grenzen zu kennen, um sie dabei zu unterstützen, geschweige denn zu entscheiden, was für sie gut ist. Aber wenn wir unsere Freunde sehen und verstehen, müssen wir ihre Schwächen und Fehler sehen, und für ihr Wohlbefinden sollten wir sie dabei unterstützen, bessere Versionen ihrer selbst zu werden.

Schließlich sind Akzeptanz und Toleranz mit wechselseitigem Aufwand verbunden. Wenn du irgendetwas und irgendjemanden akzeptierst, ist die Funktion der Freundschaft zur Validierung der Persönlichkeit und Wertigkeit deaktiviert. Ich befürworte nicht, dass du dich deinen Freunden moralisch überlegen siehst, aber hohe Standards zu haben und deine Freunde teilweise daran zu erinnern, verleiht ihnen Wert und Bestätigung. Wie fühlst du dich als Freund bestätigt, wenn dein Freund einen anderen Freund hat, der sich wie ein totaler Trottel benimmt. Nun denke ich, dass abgekapselte Tugenden existieren, so dass jemand in 90% seines Lebens ein illoyales Klatschmaul oder ein Drogenabhängiger sein könnte[17] und trotzdem könnte die besondere Bindung zu diesem Freund im Laufe der Jahre gewachsen sein. Aber Freundschaft, die ja auf freiwilliger Basis existiert, muss auch verdient und bestätigt werden.

Wenn die Akzeptanz von Emotionen, Moral und Persönlichkeit zusammenkommt und möglicherweise von einem Gefühl der Vertrauenswürdigkeit, Freundlichkeit und Geduld begleitet wird (also bitten wir hier nicht wirklich um zu viel)[18], schafft dies die Voraussetzungen, um den **Ausdruck des Selbst zu ermöglichen**. Das Erlauben des Ausdrucks des Selbst ist in gewisser Weise einer der Goldstandards der Freundschaft. Es ist das Gefühl, dass du dich wirklich in der Gesellschaft

[16] 'Aristoteles' Schema, bei dem die Freundschaft auf wenige beschränkt ist, stellt sich als im Widerspruch zu dem heraus, was wir durch Erfahrung wissen. Wir sind alle eine Mischung aus Tugenden und Lastern, und wir alle sind uns bewusst, dass selbst unsere besten Freunde ihre Mängel haben. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass wir mit Menschen befreundet sein können, die wir für böse halten. Aber wir haben oft keine Probleme damit, die trivialen und oft schwerwiegenden Fehler unserer Freunde zu entschuldigen.'

[17] 'Eine zweite Chance' mit David Duchovny, Halle Berry und Benicio del Toro

[18] Die Art der Akzeptanz des Selbst als solch ein miteinander verbundenes Thema machte es auch sehr schwierig, es einem der Schlüsselthemen zuzuordnen.

eines Freundes sicher fühlst, frei zu sagen, was dir in den Sinn kommt, Emotionen zu zeigen, zu erkunden und Dinge herauszufinden. Der Schwerpunkt liegt darauf, Meinungen und Gedanken äußern zu können, und es wäre dir zutiefst unangenehm, anderen gegenüber so zu sprechen. Es ist der Zustand, in dem gegenseitiges Verständnis ermöglicht wird und tiefes Zuhören stattfindet. Es gibt uns das Gefühl, dass wir mit allem, was wir im Kopf haben, zu unserem Freund kommen können, lustig, verrückt, beunruhigend, traurig und es ihm sagen können. Dies stellt eine Option dar und ist für uns unglaublich wichtig[19]. Der Gedanke, dass es niemanden gibt, zu dem wir gehen und uns derartig mitteilen können, ist ein akuter Ausdruck der Einsamkeit.

Während es bei Akzeptanz und Toleranz um die Akzeptanz von Unterschieden geht, geht **Vergebung** noch einen Schritt weiter. Vergebung gemäß dem Oxford English Dictionary ist sowohl die Handlung des Vergebens, z.B. das Verzeihen eines Verschuldens oder auch der Erlass einer Schuld und zweitens die Disposition oder Bereitschaft, im Allgemeinen zu vergeben. Es ist eine wichtige christliche Tugend und Lewis, 1952 widmet ihr ein ganzes Kapitel. Ein Satz aus einer Predigt, die mir immer in Erinnerung geblieben ist: 'Nicht vergeben ist ein Gift, mit dem man jemanden verletzen will, aber man trinkt es selbst.' N. Lee and S. Lee, 2009 zitiert Martin Luther mit den Worten: 'Vergebung ist nicht nur eine gelegentliche Handlung, es ist eine dauerhafte Haltung'. Und deshalb ist es eher Teil der Persönlichkeitsmerkmale als der beziehungsspezifischen Aspekte. Wir alle vermasseln es manchmal. Hier geht es nicht um die christliche 'Erbsünde', sondern nur um eine beobachtbare Statistik in unserem eigenen Leben. Ohne Vergebung würden wir uns im Laufe der Zeit alle entfremdet voneinander entfernen. Das Schreiben über die 50 Themen in diesem Buch, von denen jedes seine eigenen Tu's und Tu's-nicht hat, brachte mich auch zu vielen Episoden in den verschiedenen Freundschaften zurück, die ich habe und hatte, wo ich es vermasselt habe. Mein Verdacht wäre, dass es dir wahrscheinlich ähnlich geht. Vergebung ist der Mechanismus, den der Dummheit-Geschädigte oder das Opfer gnädig ausübt, um zu verhindern, dass die Tat der Freundschaft dauerhaften Schaden zufügt. Vergebung ist eine Antwort. Es braucht die Entschuldigung, um wirksam zu sein. Eine wirksame Entschuldigung erfordert die Einsicht und das Verständnis des begangenen oder zugefügten Unrechts. Millington, 2019, S.94, erläutert dazu: 'Meine Regel ist es, ihnen eine Chance zu geben. Sprich darüber, wie du dich durch ein Beispiel ihres Verhaltens gefühlt hast, und erkunde es mit ihnen. Wenn sich dieses Verhalten nicht ändert, triff eine bewusste Entscheidung, keine Zeit mit ihnen zu verbringen. Menschen sind sich oft nicht bewusst, wie verletzend ihre Handlungen und Worte sein können, während sie so in ihren eigenen Schmerz verwickelt sind. Manchmal, wenn man darauf hinweist, dass das, was sie sagten, verletzend und unhöflich ist, kann das als Weckruf ausreichen, um das schädliche Verhalten zu stoppen, damit bringst du eure Freundschaft wieder in Schwung.' Die Einsicht muss ausreichen, um zukünftige Verhaltensänderungen zu ermöglichen.

Sobald die Entschuldigung zum Ausdruck gebracht und Vergebung gewährt wurde, ist sie dauerhaft und endgültig.(Alberoni, 2016, S.32, 'Normalerweise ver-

[19]Personen, die in Großstädten leben, betonen oft die Tatsache, dass sie in verschiedene Restaurants, Theater oder Museen gehen können, obwohl sie kaum jemals wirklich ausgehen. Das Auto bietet die Möglichkeit der Mobilität, unsere Hunderte von Büchern ermöglichen den Erwerb von Weisheit. Auch wenn wir sie nicht weiterverfolgen, schätzen wir die Option.

zeiht Freundschaft und vergibt. Wenn es Vergebung gibt, ist Vergebung endgültig.') Auf diese Weise wird die Beziehung gereinigt. In einer Reihe von Situationen ist dies auch die einzige Möglichkeit, die Beziehung wiederherzustellen, da es keine Option ist, eine Angelegenheit einfach auf sich beruhen zu lassen und vergessen zu werden. Vergebung kann die Freundschaft in hohem Maße stärken. Wenn du es vermasselst und dein Freund ein moralisches Recht hat, Ärger über dich zu empfinden und auszudrücken, aber zum Wohle eurer gegenseitigen Beziehung darauf verzichtet, ist dies ein Opfer für ihn.

Lektion zum Mitnehmen
Im Zentrum der Freundschaft steht das Gefühl, dass es deinem Freund gut geht. Dein Freund wird für 'was auch immer' in seinem Kern geschätzt, und bestimmte periphere Macken und Witze können (meistens) toleriert werden. Wenn du rote Linien hast, ist es gut, dass diese zumindest im Prinzip bekannt sind. Besonders für Freunde gilt: 'Behandle deine Freunde so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest'.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit akzeptierst du deine Freunde? Denkst du wirklich, dass du den kulturellen Hintergrund deiner Freunde nicht kennst / nicht beachtest?
- Wie sehr akzeptierst du ihre moralischen und politischen Überzeugungen?
- Hast du dich jemals von deinem Freund verurteilt gefühlt? War das gerechtfertigt? Denkst du, dass Urteilsvermögen oder Akzeptanz wichtiger sind?
- Wenn du an die Zeiten denkst, in denen du es mit einem Freund vermasselt hast und dieser dir vergeben hat, wie hat sich die Freundschaft danach entwickelt?

3.3 Demut und Interesse an anderen

Demut bedeutet, zuerst ein echtes **Interesse an anderen** und insbesondere an deinen Freunden zu zeigen. Du bist nicht eifersüchtig sondern **freust dich über ihr Glück** und ihre Freude mit. Lewis, 1952, Kap.8, [20] geht auf den Effekt des Stolzes auf Freundschaften ein und verneint die Möglichkeit richtiger Freundschaft unter stolzen Menschen. Wenn du mit der christlichen Lehre nicht einverstanden bist, betrachte diese Beschreibung eines bescheidenen Menschen: 'Wahrscheinlich wirst du nur an ihn als einen fröhlichen, intelligenten Kerl denken, der sich wirklich für das interessierte, was du zu ihm gesagt hast. Wenn du ihn nicht magst, liegt es daran,

[20] 'Andere Sünden führen die Menschen zuweilen zusammen. Unter betrunkenen oder unkeuschen Leuten finden wir Geselligkeit, Scherz und Kameradschaft. Der Hochmut dagegen kennt nur Feindschaft, er *ist* Feindschaft.'

dass du ein wenig neidisch auf jemanden bist, der das Leben so leicht zu genießen scheint. Er wird nicht an Demut denken, er wird überhaupt nicht an sich selbst denken' (auch Kap.8). Es ist dieses Gefühl von jemandem, der sich einfach für dich interessiert, weswegen sich so viele Menschen nach einem Freund sehnen, und einer der Gründe, warum Demut einen eigenen Platz in den Freundschaftstugenden verdient. Ein weiteres berühmtes Zitat im Zusammenhang mit Freundschaften stammt von Dale Carnegie: 'Du findest in zwei Monaten mehr Freunde, indem du dich wirklich für andere Menschen interessierst, als du in zwei Jahren kannst, indem du versuchst, andere Menschen für dich zu interessieren.' Und es erklärt, warum Demut das unterschätzte Ass im Ärmel bei der Schaffung von Freundschaften sein könnte. Sira M., 2020-06-14 merkt an: 'Seien wir mal ehrlich: Wenn jemand neugierig auf unseren Job, unsere Leidenschaften und Ziele ist - oder was auch immer uns zum Ticken bringt -, wird er uns sympathischer. Es macht uns normalerweise Lust, mit ihm zu reden und mehr Zeit zu verbringen.'

Demut ist natürlich eine schwierige Eigenschaft, um sich selbst zu bewerten oder überhaupt Feedback[21]. Wenn es jedoch um Freundschaft geht, gibt es ein paar gute Fragen, die du dir stellen kannst. Wenn du eine Geschichte in eine Unterhaltung einbringst, liegt dann der mentale Fokus der Geschichte mehr auf dir oder auf der Relevanz der Geschichten für das bisherige Gespräch? Kannst du eine Geschichte, die dein Freund geteilt hat, stehen lassen und ihn in der Herrlichkeit eines gespielten Witzes oder einer interessanten Anekdote sonnen lassen, oder fühlst du dich ein bisschen gezwungen, selbst eine noch bessere Geschichte zu erzählen? Wie oft denkst und sprichst du (spontan) ein 'Wow, das ist so cool!' über die Handlungen oder Geschichten deiner Freunde. Inwieweit sind Erfolg und Aufmerksamkeit deiner Meinung nach Nullsummenspiele? Wenn wir den Freund im Mittelpunkt der Unterhaltung stehen lassen, erfüllen wir dessen Bedürfnisse, gehört zu werden, zu glänzen, geschätzt zu werden. Demut ist somit ein Wegbereiter und Verstärker für eine Reihe von Beziehungsmerkmalen. Es kann jedoch der Start eines interessanten Gespräches werden, einen alten Kumpel anzusprechen, ob dieser einen selber als 'stolz' beschreiben würde.

Das Schlüsselmerkmal für das Interesse an anderen ist deine Fähigkeit, **persönliche Fakten** über deine Freunde **kennen** zu **lernen** und derartiges Wissen zu behalten. Das Behalten kleiner Anekdoten oder Vorlieben signalisiert den Wert, den wir unseren Freunden beimessen. Die Verwendung dieses Wissens kann auch unsere Geschenke treffsicherer machen und länger Freude bereiten. Laut Shumway, 2018, S.53, 'Gedächtnis ist vielleicht der am meisten unterschätzte Bereich der Freundschaftsfitness'. In der Grundschulzeit meiner Kindheit hatten wir Freundschaftsbücher für Menschen in unserer Klasse und in unserem sozialen Umfeld, in denen die Leute ein kleines Foto einfügten und dann Details wie Geburtstage, Hobbys, Lieblingsmusik oder Geschirr, Spielzeug und Träume für spätere Berufe schrieben. Im Nachhinein war es eine so phänomenale Idee[22]. Es ist daher eine gute Frage, sich selbst zu testen, nachdem du einen Freund etwa sechs Monate lang gekannt hast, ob du aus deinem Gedächtnis ein Musterblatt für deinen Freund aus-

[21] Peterson and Seligman, 2004, ch.20 einzuholen. Eine Übersicht über Themen und Messschwierigkeiten findest du unter June Price Tangney, 2000.

[22] Es war eine großartige Idee, wenn du Freunde hattest, und eine schmerzhafte Erkenntnis der Ausgrenzung, wenn die anderen Kinder nicht in dein Buch schreiben wollten oder dich nicht baten, in ihr Buch zu schreiben. Kinder können unglaublich grausam sein, und somit kann das Verschwinden solcher Konventionen in gewisser Weise für manche Kinder ein Segen sein.

füllen kannst. In der Freundschaftsliteratur besteht ein allgemeiner Konsens darüber, dass Frauen in diesem Bereich besser sind[23], obwohl ich eine Untersuchung interessant finden würde, ob dies quantitativ oder nur ein Unterschied im Fokus ist[24] Regelmäßige Auffrischungen des Gedächtnisses bei einem Bier ermöglichen es uns daher, dieses Wissen über den Zustand des anderen auf dem neuesten Stand zu halten.

Ein zweiter Grund macht Demut in der Freundschaft jedoch noch wichtiger. Irgendwann im Verlauf fast jeder Freundschaft entstehen Missverständnisse. Der Freund scheint nicht mehr ganz so aufmerksam zu sein, oder schlimmer noch, er scheint dein Vertrauen verraten oder ein anderes Freundschaftsverbrechen begangen zu haben. Das Schlüsselwort hier ist 'scheint'. Was jedoch klar ist, ist dein Gefühl von Kränkung. Und der menschliche Instinkt - angetrieben von Stolz – sinnt normalerweise auf Rache. Dieses Wort klingt hässlich, aber im Wesentlichen ist es einfach das Ergebnis von 'dies für das', einer optimalen Strategie in der Spieltheorie, eine Lektion, die wir durch Tausende von Jahren der Evolution unseres sozialen Systems gelernt haben. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Konfliktlösung liegt jedoch darin, **unser verletztes Ego zurückzuhalten**, bis wirklich alle Fakten bekannt sind.

Konflikte an sich sind nichts Schlechtes in der Freundschaft. Während die alten Philosophen[25] die Ähnlichkeit des Denkens und folglich das Fehlen von Zwietracht aufgrund des tugendhaften Charakters betonten, ist der gegenwärtige Tenor, dass es für Freunde vollkommen in Ordnung ist - innerhalb von Grenzen - zu kämpfen. Wie Olyan, 2017, S.92 [26]feststellt, wird Versöhnung im Alten Testament mit Ben Sira zum Thema, und Versöhnung zwischen Freunden wird möglich. In all diesen Fällen wird jedoch die Verbindung zur Demut nicht hergestellt, sondern es sind eher die späteren christlichen Autoren, die die Verbindung explizit machen.

Die Bedeutung der Demut entsteht im späteren Teil der klärenden Phase erneut. Du hast dich mit dem Freund zusammengesetzt und zweifelhafte Umstände günstig für ihn ausgelegt (Loyalität), du hast ihn angehört (Zuhören, Geduld) und hast ihm deine Sicht der Sache offengelegt (ehrliches Feedback), du hast ihm gesagt, was es dich hat fühlen lassen (Offenheit / Verletzlichkeit), aber jetzt ist alles klar. Es gibt zwei Möglichkeiten: dein Freund hat tatsächlich eine Übertretung begangen und sich aufrichtig entschuldigt, oder du hast erkannt (weil du möglicherweise bereit bist, den Standpunkt deines Freundes über deinen eigenen zu stellen...), dass es tatsächlich keine Übertretung gab, oder der Konflikt wurde wegen Unverhältnis-

[23]Siehe Greif, 2009, Kapitel 14 'Sie kann mir erzählen, was jede dieser Frauen getan hat' oder Degges-White und Borzumato-Gainey, 2011, Kapitel 1 'Mädchen betreten diese Welt besser gerüstet, um emotionale Details zu beobachten und sich daran zu erinnern.'

[24]Da Männer den Fokus z.B. auf ihre Interessen und nicht auf die Person legen könnten, kann es wichtig sein zu sehen, dass der Freund über gute Kenntnisse in Angelegenheiten von diesem Interesse verfügt, sei es über Kenntnisse in DIY-Fertigkeiten oder über gute Regelkenntnisse des strategischen, aber komplexen Brettspiels.

[25]Cicero, 1923. 'denn nichts ist hässlicher als den zu befehden, mit dem man in Freundschaft gelebt hat … wenn aber doch etwas Derartiges eintritt, dann soll man dafür sorgen, dass die Freundschaft eher allmählich erloschen als gewaltsam erstickt zu sein scheint.'- in diesem Zusammenhang erinnere dich an Ciceros Hintergrund zu Zeiten des römischen Bürgerkriegs.

[26]'Nach 22: 21-22 kann derjenige, der das Schwert zieht oder gegen einen Freund spricht (wörtlich 'den Mund öffnet'), immer noch Versöhnung erreichen, aber wer ein Geheimnis offenbart, verurteilt eine Freundschaft. Ben Sira 27.21 ist ähnlich und besagt, dass 'es eine Versöhnung für Streitigkeiten gibt' - was bedeutet, dass nach einem Streit die Möglichkeit besteht, sich zu versöhnen - solange die Spaltung nicht durch die Enthüllung von Vertraulichkeiten verursacht wurde.'

mäßigkeit aufgehoben. An diesem Punkt musst du die Wahl treffen, auf dein Recht zu verzichten oder aufhören, wütend zu sein und auf das Recht verzichten, ihn für die Verletzung deiner eigenen Persönlichkeit zu bestrafen. Intellektuell ist alles klar, aber emotional musst du deinen verletzten Stolz aufgeben. Diese Situation wird in jeder Freundschaft irgendwann auftreten. Und Demut wird dann buchstäblich der Make- oder Break-Unterschied auf der Waage.

Lektion zum Mitnehmen

- Nur wenige Menschen sind wirklich bescheiden, und jeder liebt es, wenn er gehört wird, und weniger, wenn er anderen zuhört. Aber wir sollten uns zumindest bis zu einem gewissen Grad selbst überwachen, wie sehr wir ein Gespräch monopolisieren oder wie gut wir den Geschichten und Argumenten unserer Freunde wirklich zuhören.
- Das Organisieren eines solchen kindlichen Freundschaftsbuchs als Geburtstagsgeschenk für jemanden während der Pandemie oder später könnte eine kitschige, aber liebenswerte Geste der Zuneigung des gesamten Freundeskreises sein. Mit digitalen Fotobuchdruckdiensten ist es auch ganz einfach zu erstellen!

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit hörst du wirklich zu, was deine Freunde sagen, anstatt nur auf einen Moment zu warten, um ihnen deine Geschichte zu erzählen?
- Inwieweit sind deine Argumente, dein Verstand oder deine Geschichten deiner Meinung nach fundierter oder besser als die deiner Freunde?
- Hast du jemals einen vollständigen Bruch einer Freundschaft erlebt? Wenn du dich erinnerst, wie der Konflikt entstanden ist und sich entwickelt hat, inwieweit war es möglicherweise deine Schuld, dass du nicht zurückstecken konntest?

3.4 Zuverlässigkeit, Konsistenz und Beständigkeit

> Es ist nicht so sehr die Hilfe unserer Freunde, die uns hilft, sondern das Vertrauen in ihre Hilfe.
>
> Epikur

Während Überraschungen von Zeit zu Zeit erfreulich sind, ist es gut, ein stabiles Element in unserem Leben zu haben. **Zuverlässige und beständige** Freunde stehen uns zur Seite und ändern ihr Verhalten nicht aus einer Laune heraus. Wenn sie dies ankündigen werden solche Freunde kommen. Sie werden auch sicher nicht einfach wie ein U-boot abtauchen, sondern eine feste Beziehung zu uns aufrecht erhalten und zu einem dieser Schlüsselelemente im Leben werden, die für uns Komfort und

Stabilität bedeuten. Menschen bezeichnen ihre Freunde als 'verlässlich' oder 'zuverlässig', 'standhaft' oder 'Fels', und die Botschaft ist klar. Wenn sie sich gestern bei mir so verhalten haben, ist es wahrscheinlich, dass sie dies heute und morgen auch weiterhin tun werden.

Aristoteles, 1925, 8.8 [27] empfiehlt Standhaftigkeit als das Schlüsselkriterium, nach dem du deine Freunde auswählen solltest, um die Freundschaft dauerhaft und vorteilhaft zu gestalten. Cicero, 1923, S.173, [28] stimmt voll und ganz zu. Verlässlichkeit oder Zuverlässigkeit ist auch in der heutigen Zeit eine wichtige Voraussetzung. Alberoni, 2016, S.77 [29] sagt, dass dies vorhersehbar und gleichmäßig sein sollte. Greif, 2009, Kap.2) erwähnt: 'Ein wahrer bester Freund ist jemand, auf den du dich unter allen Umständen und allen Bedingungen verlassen kannst.' Ebenso betonen Autoren wie Nelson, 2016, S.39 [30] auch für Freundschaften unter Frauen die Bedeutung der Beständigkeit. In modernen Zeitungsartikeln, z.B. Khan, 2019-11-15, wird ein Mangel an Zuverlässigkeit und Vorhersehbarkeit ('Flaking' in etwa Schneeflocke spielen - abtauchen) unter dem Druck des modernen Stadtlebens beklagt, wodurch Interaktionen wie Treffen zum Kaffee oder Abendessen (d.h. gemeinsame Zeit verbringen (5.1)) zunehmend leider selten werden. Und wenn man sich die Gründe für die Beendigung von Beziehungen anschaut, ist diese Unterlassung eine der wichtigsten akzeptierten Gründe für die Auflösung einer Freundschaft.

Ein umstrittenes Thema bzgl. der Zuverlässigkeit ist, ob und auf welche Weise das Testen von Freunden zulässig ist. Die klassischen Autoren schreiben dies im Allgemeinen vor, geben allerdings keine Spezifikationen an, ob dies automatisch im Laufe der Zeit und in gehöriger Form geschieht oder ob bestimmte Tests durchgeführt werden müssen. Es könnte jedoch auf die Freundschaftstugend der Ehrlichkeit und Integrität hingewiesen werden, mit der die angemessene Erstellung eines Freundschaftstests unvereinbar sein könnte (Du solltest keinen Notfall vortäuschen).

Lektion zum Mitnehmen
Das Leben ist geschäftig und hektisch, aber tauche nicht einfach ab und versetze keinen Freund bei einer Verabredung. Welche Art von Nachricht glaubst du, sendest du, wenn du sagst, dass deine Freunde für dich wirklich wichtig sind, aber einfach per SMS 30 Minuten bevor ihr euch auf einen Kaffee treffen wolltet ohne viel Aufheben absagst. Als Freund vorhersehbar und konsequent zu sein, ist eine Grundanforderung und kein Hexenwerk.

[27] 'Denn die Tugendhaften verfehlen sich weder selbst, noch gestatten sie es ihren Freunden. Die Schlechten aber haben keine Beständigkeit; sie sind ja nicht einmal sich selbst gleich und beständig. So werden sie für kurze Zeit miteinander befreundet und freuen sich gegenseitig an ihrer Schlechtigkeit.'

[28] 'Um es also zu sagen: Es gilt, Männer von fester, unwandelbarer und unerschütterlicher Wesensart zu wählen; von dieser Sorte Menschen gibt es jedoch nicht viele. Sich ein Urteil zu bilden ist natürlich ohne vorherige Prüfung nicht leicht. Diese aber kann erst in der Freundschaft selbst erfolgen.'

[29] 'Wir erwarten, dass die Freundschaft mit Erwachsenen fest, ernst, vorhersehbar und langweilig ist, genau wie die Freundschaft zwischen Freunden oder wie im Verein, ob das nun wahr ist oder nicht.'

[30] 'Es ist die Wiederholung oder Regelmäßigkeit, die Muster, Rituale und Erwartungen in unserer Beziehung entwickelt. Durch diese beständige Zeit sagen wir beständige Verhaltensweisen voraus, die dazu führen, dass wir das Gefühl haben, uns aufeinander verlassen zu können.'

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit kannst du dich deiner Meinung nach auf deine Freunde verlassen und in welchen Situationen?
- Hast du jemals einen Freund im Stich gelassen und wie war seine Reaktion?
- Denkst du, dass man sich auf alle Freunde verlassen können muss? Könnte es eine Ausnahme geben, jemanden, den du als engen Freund betrachtest, von dem du aber weißt, dass er überhaupt nicht zuverlässig ist?
- Wie viel Zeit brauchst du, um jemanden zu kennen, um sicherzugehen, dass er zuverlässig ist?

3.5 Spaß und Humor

> Ich kann an deinen sarkastischen Untertönen, unhöflichen Kommentaren und dem Mangel an Anstand erkennen, dass wir beste Freunde sein sollten.
>
> Unbekannt

Menschen zum Lachen bringen zu können, ist eine großartige Eigenschaft. Lachen ist gut für uns alle, und Menschen zum Lachen bringen, ist eine wunderbare Fähigkeit. Es gibt vier sich stark überschneidende Kategorien dazu: (1) Spaß durch gemeinsame Aktivitäten und Gespräche haben, (2) den Humor in der Persönlichkeit des Freundes schätzen, (3) in der Gesellschaft des anderen viel lachen können und (4) eine gesunde Einstellung zum Scherzen und sich gegenseitig Necken.

(1) **Spaß** kann das Unterscheidungsmerkmal sein, warum das zusammen Sein mit Freunden einfach besser ist als fast jede andere Aktivität. Für manche ist es eine Zutat zur Freundschaft, was der Löffel Zucker für Mary Poppins ist, die das Ganze nur ein bisschen besser macht. Sie verwandelt alltägliche Momente in lustige Erlebnisse. Für andere ist es der Schlüssel und der einzige Zweck der Freundschaft. Spaß kann durch Aktivitäten oder (siehe (Greif, 2009, Kap.10, Kap.11, Kap.12[31]) oder durch harmloses Flirten und Scherzen entstehen und er kann auch durch Rituale entstehen, die uns an lustige Anekdoten erinnern. Spaß erleben ist ein häufiges Thema, wenn Menschen über die gemeinsam mit Freunden verbrachte Zeit sprechen. In der Tat ist für einige Personen Zeit mit den Freunden zu verbringen die größte, wenn nicht der einzige Quelle für Spaß in ihrem Leben.

Ein bisschen Spaß an der Freundschaft kann von einem (moderaten) 'Aufs Glatteis' oder 'In Versuchung' Führen kommen. Während Cicero und Aristoteles die Freund-

[31] Kap.10: 'Es ist ein Spiel für mich. Musik spielen, Karten spielen, Tennis oder Frisbee spielen ... Ich denke, alles kommt mir als Spiel vor, denn wenn ich mit Freunden zusammen bin, habe ich Spaß.', Kap.11 'Bei Freundschaften sollte es hauptsächlich um Spaß, Kameradschaft und eine gemeinsame Perspektive auf das Leben gehen.' und Kap.12 'Wir Singles können hier zu Tänzen und vielen Veranstaltungen gehen, wo wir viel Spaß haben können.'

schaft auf Tugend aufbauen, fordern uns unsere Freunde von Zeit zu Zeit auf, etwas 'wirklich Dummes' zu tun! In diesen Momenten entstehen verbindende Erinnerungen, die den Rest deines Lebens anhalten (vorausgesetzt, niemand wurde nachhaltig verletzt). Autobiografisch gesehen gehörten zu den besten Erfahrungen an der Universität und bei der Bindungsfestigung mit Freunden diejenigen, bei denen vernünftige Erwachsene nur die Augen verdreht hätten, und ein Satz, den du manchmal Jahrzehnte später hörst, lautet: 'Ich kann nicht glauben, dass wir das getan haben ...'. Wenn wir mit Freunden zusammen sind, können wir die normalerweise starren sozialen Normen beiseite schieben und loslassen. Es ist ein Zeichen von Vertrauen und Sicherheit, denn einen Scherz zu machen bedeutet manchmal, etwas falsch zu machen und nicht dafür verurteilt zu werden.

Spaß liegt in der Überraschung, dem Unterschied. In unserem optimierten und rationalisierten Leben kann der Freund, der etwas ungeschickt und anders ist, einen großen Kontrapunkt in unserer Tagesroutine bilden, indem er auf das Absurde hinweist und allgemein die lustige Seite des Lebens betont, und somit eine große Quelle der Freude sein. Einige Freunde sind wiederum einfallsreich und haben Ideen für neue lustige Aktivitäten.

Ein Nachteil ist jedoch das Unterhaltungsmanagement auf unserer Seite. Nur wenige unserer Freunde machen die ganze Zeit zu 100% kurzweilig. Scherze können sich wiederholen, und manchmal sind unsere Freunde nicht gut gelaunt. Niemand kann mit den konstanten drei Lachern pro Minute der Fernsehunterhaltung konkurrieren, die von Friends, Stefan Raab und Bülent Ceylan und Kollegen populär gemacht wurden (siehe Feigel, 2020-07-04[32]). Und wir sollten unsere Freundschaften nicht mit der Erwartungshaltung von Konsumenten pflegen, die wir als Verbraucher zu so vielen anderen Aspekten unseres Lebens haben.

(2) Manche Leute haben ein Händchen dafür, **andere zum Lachen bringen**. Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, wir lieben es, in ihrer Nähe zu sein. Sie bereichern einfach unseren Tag (z.B. Rath, 2006, S.118 [33]). Eine Fülle von lustigen Anekdoten, Witzen und Erinnerungen an Filmszenen oder Stand-up-Zeilen können unsere Gespräche großartig aufheitern (siehe Ressourceninhalt 6.3). Sprachlich begabte Menschen spielen mit Sätzen und weisen auf Unklarheiten hin, theatralisch Begabte können Späße in einer Gruppe zum Leben bringen.

Humor ist auch Ausdruck der Persönlichkeit. Unsere Witze enthüllen unsere Werte, unsere Einstellungen, sogar unsere politischen Überzeugungen. Aus diesem Grund verbindet uns der Humor. Wenn wir den gleichen Humor teilen, sind wir aus dem gleichen Holz oder der gleichen Art geschnitzt. Wenn wir uns also sehr dafür einsetzen, LGBTI-Anliegen oder BLM[34] in der Gesellschaft zur weiteren Akzeptanz, wird ein einfacher abwertender Witz unseres Freundes eine grundlegende Unvereinbarkeit unserer gegenseitigen Persönlichkeiten offenbaren. Die Zensur von Humor kann jedoch auch nicht die Antwort sein. Im Wesentlichen schotten wir nur einen Teil der Persönlichkeit von unserer Umgebung ab und insbesondere verhindern wir die Freundschaft. Ich denke, wir müssen einen Humor wieder ent-

[32] `https://www.theguardian.com/books/2020/jul/04/love-beyond-sex-money-and-property-a-case-for-friendship`

[33] 'Es gibt Tage, an denen ich mir nur die Haare ausreißen möchte. Immer wenn ich mich so fühle, schaue ich in Joshs Büro vorbei und er muntert mich unweigerlich mit einer lustigen Geschichte oder Nachahmung auf, die er gerne macht. Er baut mich auf. Ich fühle mich immer besser, nachdem ich mit Josh gelacht habe.'

[34] Black lives matter

decken - der sich über ein bestimmtes Attribut oder Stereotyp lustig machen darf - aber in jedem Fall das Recht einer Person auf Wohlbefinden und Würde bestätigt. Anstatt den Charakterfehler in Frage zu stellen, den ein schlechter Scherz offenbart, könnte es daher hilfreicher sein, dies vorübergehend zu akzeptieren. Du hältst dir später die Option offen, um ein Gespräch über Werte, Achtung der Menschenrechte und Recht auf Nichtdiskriminierung zu führen, ohne den Humor in seinem Kern und in seiner Ausformung in Frage zu stellen.

(3) Ein natürliches und freies **Lachen** ist (in den meisten Fällen) auch ein starker Beziehungsverstärker. Wenn ich über den Witz von jemandem lache, bestärke ich seinen Humor und in gewissem Maße auch seine Persönlichkeit. Es gelingt mir, alles andere zu vergessen, und in diesem Moment hat die Person tatsächlich meine volle Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Ich bin auch entspannt, und wenn ich entspannt bin, signalisiere ich, dass ich mich bei ihr sicher fühle, und umgekehrt kann sie sich bei mir sicher fühlen, da ich mich nicht umdrehen und ihr drohen werde. Lachen ist ein Indikator dafür, dass wir unsere gemeinsame Zeit genießen. Wenn man sich Interviewmaterial ansieht, ist das Lachen oft nicht spezifiziert, es ist 'einfach da' oder 'tritt auf' als natürliches Phänomen und Nebeneffekt eines guten Gesprächs. Es kommt tatsächlich so oft als Kommentar vor (z.B. in Dumagane, 26.11.2018, dass 82% der Jugendlichen Humor als einen von drei Schlüsselwerten in der Freundschaft bezeichnen), dass es einfach durch Beobachtung als eine notwendige (aber nicht ausreichende) Bedingung für Freundschaft beschrieben werden kann.

Lachen ist auch ein menschliches Bedürfnis, es ist eine der Quintessenzen, die das Leben lebenswert machen. Es ist gut für unsere Gesundheit (Einzelheiten siehe z.B. Martin, 2002), sowohl körperlich als auch geistig, und während das tägliche Leben Material liefert, sind Freunde oft die Hauptquelle. Ich habe oft eine angepasste Version von 'Ein Apfel am Tag ersetzt den Arzt' zu 'Ein Lachen am Tag ersetzt den Arzt' gehört. Wenn wir also - z.B. durch solide psychometrische Forschung – nachweisen, dass dieses Lachen wirklich ein grundlegendes menschliches Bedürfnis darstellt, dann ergibt sich im weiteren Sinne das Bedürfnis nach Freundschaft fast unmittelbar.

(4) In einer liebevollen Freundschaft können gute Freunde fast jeden **Scherz** auch auf Kosten ihres Freundes machen. Guter Humor wird dann durch die Fähigkeit definiert, den Scherz zu nehmen oder über sich ergehen zu lassen. Ein alter guter Freund hat ein ganzes Arsenal an Anekdoten, die er dir erneut auf das Butterbrot schmieren kann, um deine Augen zum Rollen zu bringen. Die Detailfreudigkeit und der Ton des Ausschmückens ist ein glaubwürdiger Indikator dafür, wie viel ihm die Freundschaft mit dir bedeutet. Wenn Freunde in ihrer Freundschaft wachsen, vermitteln Insider-Witze, die möglicherweise auf den jeweilig anderen abzielen, Intimität, Beziehungsgeschichte und Verbindungsstärke. In der Lage zu sein, einen guten Witz über und für den Freund zu machen, ist ein Fortgeschrittenen-Territorium, aber dass wir diesen Streich machen können, mag (für einige) das Signal sein, dass wir unsere Freundschaft als auf einem so fortgeschrittenen und hohen Niveau befindlich erachten. Es wird somit - möglicherweise mehr für nicht so ausdrucksstarke Männer als für die in der Tat emotional ausdrucksstarken Frauen - zu einem wirksamen Signalmechanismus oder impliziten Selbstoffenlegung für die wahrgenommene Qualität einer Freundschaft. Ein Leser wies mich auch darauf hin, dass natürlich die inhärente Persönlichkeit des Freundes den möglichen

Streichen eine natürliche Grenze vorgibt, so dass sich der Freund nach erfolgter Tat wieder vollständig entspannen können muss. Du musst bedenken, dass einige Menschen sich nach einem erfolgreichen Streich möglicherweise nie wieder in deiner Gegenwart entspannen können, da sie immer auf der Hut vor der nächsten Falle sein müssen, auch wenn dies gut gemeint ist. Das ist offensichtlich nicht das gewünschte Ergebnis, sei also vorsichtig.

Wenn dieser gute Wille jedoch in Frage gestellt wird, werden fast alle Späße negativ gewertet. Die Späße fühlen sich einfach ein bisschen zu treffend an, fast wie Beleidigungen. Der Fußballer würde sagen, die Person gespielt, nicht den Ball. Sie fühlen sich nicht wie Späße an, sondern eher wie verschleierte Kritik oder Respektlosigkeiten, die als Witze getarnt sind. Wir machen uns Sorgen, dass wir uns zu weit öffnen, um keine weiteren potenziell verletzenden Witze zu riskieren. Ultimativ zeigen dies die Ansprachen von Rednern auf Hochzeiten, es ist eine Gratwanderung, aber normalerweise werden Fettnäpfchen des Bräutigams erwartet, die mit großer Aufmerksamkeit erzählt werden, und je saftiger, desto besser (ohne frühere Romanzen). 'Lieblos' zu 'necken' ist jedoch keine Freundschaft, sondern lediglich Mobbing, das mit dem Mantel einer Freundschaft getarnt ist. Auch hier spielt der kulturelle Kontext eine Rolle. In einigen Kulturen ist selbstironischer Humor erlaubt und lädt zum persönlichkeitsbezogenen Witze machen ein, in anderen Kulturen ist dies verboten. Wenn wir beginnen, Witze zu erzählen, die den Freund als 'Ziel' oder 'Opfer' haben, müssen wir genau auf seine Reaktion achten, wie auch unsere Motivation, den Witz zu erzählen.

Spaß zu haben ist ein Schlüsselelement, um die Gesellschaft eines Menschen zu genießen (4.5) und meiner Ansicht nach das Schlüsselelement der Belohnungsfunktion des Freundschaftsprozesses (7.3).

Lektion zum Mitnehmen
Den Spaß im Leben mit Freunden zu sehen, ist so gut und erfrischend. Wenn ihr euch gegenseitig Witze erzählt, auch wenn diese wirklich dumm sind, kann dich einfach ein bisschen zum Kichern bringen und den Tag ein wenig positiver sehen lassen. Sendet euch gegenseitig Memes und Witze, Links zu Youtube-Standup-Comedy-Skizzen und lustige Anekdoten, um weiter zu glucksen. Und führe das ganze Jahr über eine Liste mit kleinen Streiche, die du mit deinen Freunden machen kannst, oder plane im Voraus einen guten Aprilscherz.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit bringen dich deine Freunde zum Lachen oder gibt es eine andere soziale Gruppe, die dies eher tut?
- Hast du mit engen Freunden wichtige Insider-Witze oder Anekdoten gemein?
- Wie leicht wirst du beleidigt, wenn deine engeren Freunde Witze über dich / in deiner Anwesenheit machen? Oder schätzt du es sogar?

- Hast du jemals einen Witz gemacht, der eine Grenze überschritten hat? Was war das Resultat? Wie hast du das Problem behoben?

3.6 Güte, Wärme und Liebe

Dies ist Liebe und Zuneigung, die man sowohl spontan als auch über längere Zeit verspürt. Es ist die herzliche Umarmung, das fürsorgliche Lächeln, das für uns zubereitete Essen, die Karte, die uns alles Gute oder eine baldige Genesung wünscht. All dies sind Anzeichen dafür, dass sich die Person von ganzem Herzen wirklich um uns kümmert. Besonders religiöse Literatur wie Lewis, 1960, aber auch Blieszner and Adams, 1992 betonen die Bedeutung dieses Merkmals.

Während Zuneigung oder Affektion in erster Linie eine zielgerichtete Emotion ist, kann sie aber auch eine allgemeine Lebenseinstellung sein. Wir stellen uns manchmal der Herausforderung, einen Akt der Freundlichkeit zu tun, aber es gibt einige Leute, die dies ununterbrochen als Selbstverständlichkeit tun - ohne Erinnerung halt. Ein leidenschaftliches Argument für eine solche Haltung wird in Shinyashiki, 1987 vorgebracht, um generell ein herzliches Verhalten zu zeigen, das zu einer rundum liebevollen Umgebung beiträgt. Völlig ehrliche Menschen mögen uns in der westlichen, distanzierten Kultur anachronistisch und taktlos erscheinen. Aber wenn wir sie treffen, haben sie etwas unglaublich Erwärmendes und Positives. Ich hatte das Glück, vor mehr als einem Jahrzehnt einige Zeit in Brasilien zu verbringen, und es gab Berichte von einer Chefin, die buchstäblich hereinkam und ihr gesamtes Team umarmte, wenn sie ins Büro kam. Das erste Mal, als ich es sah, war ich fassungslos und im Laufe meiner Zeit würdigte ich dieses Verhalten immer mehr als eine wirklich sehr warme und fürsorgliche Geste, die nur ein Symptom für eine rundum liebevolle und herzliche Person war. Und dieser Wow-Faktor ist etwas, das einige von uns zum Nachdenken bringt, wenn wir ihm begegnen. Ich wünschte, diese Person wäre mein Freund geworden.

Wir schätzen **Freundlichkeit** instinktiv als eine der höchsten Eigenschaften, die Menschen haben können. Cuddy, Kohut, and Neffinger, 2013 schreiben im Harvard Business Review[35], dass das Schlüsselmerkmal, das wir bewerten, wenn wir jemanden treffen, Wärme ist. Wir schätzen diese selbst in einem professionellen Kontext mehr als Kompetenz. Freundlichkeit ist ebenfalls eine Eigenschaft, die bei Kindern hoch im Kurs steht, wenn sie entscheiden, ob sie sich mit einem nicht verwandten Erwachsenen beschäftigen sollen, z.B. einem Freund ihrer Eltern, der auf einen Kaffee vorbeikommt. Im Alten Testament[36], obwohl nicht besonders hervorgehoben, wird die Abwandlung der Menschenliebe erwähnt (chraestotaeta wie in Kolosser 3.12) und zwar als ein zentrales christliches Merkmal. Die Schwierigkeit besteht darin, dass, während die Leute zitieren, dass Güte, Freundlichkeit oder Menschenliebe eine christliche Tugend ist, der eigentliche Begriff, der von Gregor I. 590 n.Chr. als sechste christliche Tugend bezeichnet wurde, humanitas ist. Dieser (eigentlich anders besetzte) Begriff stammt von den römischen Philosophen, die 'Philanthropia' ins Lateinische importierten. Nach mehreren Jahrhunderten der Einbeziehung griechischer und römischer philosophischer Konzepte in die christ-

[35] https://hbr.org/2013/07/connect-then-lead

[36] Hiob 6.14 'Wer einem Freund die Güte vorenthält, verlässt die Furcht vor dem Allmächtigen.'

liche Lehre kann ein solcher Begriff ausgesprochen viele verschiedene Konnotationen und Bedeutungen abdecken.[37] Freundlichkeit ist selbst wichtig in den 'männlichen' klassischen Freundschaften, die ehrliches Feedback und Zurechtweisung verwenden, um Tugenden zu entwickeln. Cicero betonte wiederholt, dass Kritik am Charakter nicht auf raue (aspere) Sprache zurückgreifen sollte. Selbst wenn wir ein potenziell schwieriges oder schmerzhaftes Thema ansprechen, ermöglicht ein Unterton der Freundlichkeit als zugrunde liegende Haltung die Sicherheit und den Sinn für guten Willen, die erforderlich sind, um eine Meinungsverschiedenheit oder Kritik offen anzusprechen. Ich denke manchmal, Freundlichkeit ist wie das Salz in der Suppe der Freundschaft, obwohl man in einer Freundschaft wohl viel mehr Freundlichkeit haben kann als Salz in einer Suppe. Aber ohne Salz fehlt einfach etwas. Freundlichkeit und Wärme werden in vielen Aussagen zur Freundschaft als Eigenschaften oder Qualifikationsmerkmale erwähnt oder impliziert. 'X hat eine freundliche Persönlichkeit', 'X wärmt mein Herz', 'X ist nachdenklich', 'X lässt Menschen sich willkommen fühlen'. In den anekdotischen Berichten scheint es keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern bei Personen zu geben, die dies zeigen. Es gibt eine möglicherweise zweite Art von Einstellung, die durch das Wort 'süß' (sweet) beschrieben wird, und sie tritt häufig als positives Merkmal auf, wenn Menschen, insbesondere junge Menschen, über einen Eindruck sprechen. Jemand ist süß bedeutet, dass er anderen Menschen gegenüber angenehm, freundlich und sanft ist (Collins Dictionary), und dies ist in der Tat eine Eigenschaft, die speziell in der Jugendliteratur vorkommt (siehe Delaney and Madigan, 2017).[38]

Lektion zum Mitnehmen
Umarme (nicht in Covid-Zeiten), aber lege es als Regel fest, um ein Treffen mit einer Umarmung zu beenden. Es ist warm, es ist wunderbar. Für Männer ... vielleicht solltet ihr nach 15 Sekunden aufhören, auch wenn es sich wunderbar anfühlt.

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du im Kopf die Liste deiner Freunde und Bekannten durchgehst, wer ist ein besonderes Beispiel für Freundlichkeit in Person? Welche Auswirkung hat das auf dich?
- Denkst du, dass sie nicht nur gelegentlich, sondern allgemein freundlich handeln? Wenn nicht, warum nicht?

[37] Siehe Brill New Pauly von Helmut Storch zum Eintrag Humanitas: 'In humanitas als 'Menschlichkeit' treten die folgenden Merkmale auf: 1. philanthropischer Respekt, insbesondere Mitgefühl (Misericordia), 2. intelligente und taktvolle Leutseligkeit (urbanitas), 3. Gefühl für natürliche menschliche Solidarität (sensus humanitatis), 4. kultivierte Menschlichkeit (eruditio, doctrina), 5. Zivilisation (cultus). Schon in Ciceros Rede, Pro Sex. Roscio (84 v.Chr.) kann man fast alle Schattierungen davon finden.'

[38] Linguistiken wie diese müssen bei der Gestaltung zukünftiger Abfragen zur Schätzung des relativen Gewichts dieses Merkmals berücksichtigt werden.

3.7 Tugend und guter Charakter

> Ich möchte mich, was Himmel und Hölle betrifft, nicht festlegen, habe ich doch da wie dort gute Freunde.
>
> Mark Twain

Für Aristoteles, 1925 und Cicero, 1923 ist Tugend einer der Schlüsselaspekte der Freundschaft, da Tugend Freundschaft erzeugt und umgekehrt. Für die zeitgenössischen Philosophen Alberoni, 2016 und Nehamas, 2016, ist es eine nuanciertere Angelegenheit mit Möglichkeit zu Kompromissen, aber die allgemeine Signifikanz wird von beiden ebenfalls ausführlich diskutiert. Das Studium der Tugend ist natürlich eines der Schlüsselthemen der Philosophie, und die Frage, was Tugend (Arete oder Virtus) nun genau ist, kann Bibliotheken füllen. Das Konzept der Tugend und eines tugendhaften Charakters ist nicht eindeutig definiert und hat sich dazu im Laufe der Zeit geändert. Somit kann der Anwendungsbereich extrem breit sein. Heutzutage würde ein tugendhafter Charakter wahrscheinlich Aspekte von Integrität und nahezu säkularer Heiligkeit abdecken. In den alten Tagen waren Virtus oder Arete allumfassende Begriffe[39], deren Breite unserer gegenwärtigen Verwendung des Wortes nicht gerecht wird. Die Übernahme dieser Begriffe in christliche Gedanken durch Augustinus und Aquinus trug zur Ausweitung des Begriffs bei, und wenn christliche Schriftsteller im 20. und 21. Jahrhundert jetzt über Menschen mit tugendhaftem Charakter schreiben, ist dies eine unvollständige und unpräzise Aussage ohne einen Hinweis darauf, auf welchen Kanon der Tugend sie sich tatsächlich beziehen. Für die moderne Wissenschaft (Psychologie) erreichte die Diskussion eine interessante Zusammenfassung mit der Veröffentlichung von Peterson and Seligman, 2004, in der ihre 26 Charakterstärken in die sechs wichtigsten Tugenden von Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigkeit und Transzendenz gegliedert wurden. Damit ist die Frage innerhalb der psychologischen Literatur jedoch nur teilweise abgeschlossen. Innerhalb der Theologie oder Philosophie bleiben traditionelle und moderne Schulen mit grundsätzlich verschiedenartigen Begriffen erhalten. Unabhängig vom Begriff gibt es die Ansicht, dass die Tugendhaftigkeit des Charakters beider Freunde wichtig ist, wenn nicht sogar eine Grundbedingung für eine potentielle Freundschaft, die auf Aristoteles' Ausführungen zurück geht.

In der Freundschaftsliteratur werden vier Unterthemen untersucht: (1) Tugend ist für die Freundschaft essentiell, und nur tugendhafte Menschen (oder Menschen, die danach streben, tugendhaft zu sein) können echte Freunde sein. (2) Freundschaft ist notwendig, um Tugend zu entwickeln und die Entwicklung der Tugend ist die Rechtfertigung für den Bestand der Freundschaft. (3) Durch die Wertschätzung der Tugend eines Menschen (oder schwächer: allgemein positiver Eigenschaften seiner Persönlichkeit) entsteht der Wunsch, eine Freundschaft einzugehen und sie aufrechtzuerhalten. (4) Während umfassende Tugend nicht erforderlich ist, ist jedoch eine moralisch schlechte Handlung eine ausreichende Rechtfertigung, um eine Freundschaft zu beenden. (1) - (3) werden normalerweise gemeinsam behan-

[39] Eine anschauliche Übung besteht darin, ein altgriechisches (Gemoll) oder lateinisches Wörterbuch (Stowasser) zu öffnen und sich über die Breite der Konnotationen und Nuancen zu wundern, die diese Wörter haben und abdecken.

delt, obwohl die Schwerpunkte variieren. (4) ist eine Ansicht, die allgemein vertreten werden kann, auch ohne (1) - (3) zu akzeptieren.

(1) Die **Beschränkung der wahren Freundschaft auf vollkommen tugendhafte** ist ein Gedanke, der die wesentliche Schlussfolgerung aus Aristoteles' Schriften war und über die Jahrhunderte (für einige) unverändert und unbestritten fortbestanden hat (siehe z.B. Cuddeback, 2010, S.3 oder S.33)[40]). Eine ausführliche Diskussion des genauen Verhältnisses von Tugend und Freundschaft in den Schriften von Aristoteles findet sich in Pangle, 2008, insbesondere veranschaulichen zwei wichtige Passagen die enge Verbindung.

> 8.3 'Perfekte Freundschaft ist die Freundschaft von Männern, die gut und in Tugend gleich sind' und 8.4 'aber gute Männer werden um ihrer selbst willen Freunde sein, d.h. aufgrund ihrer Güte. Dies sind also Freunde ohne Einschränkungen; die anderen sind bloß zufällig Freunde, weil sie diesen ähneln.'

In diesem Satz ist für mich der Schlüssel zur Erkenntnis, dass nur tugendhafte Menschen in der Lage sind, das Interesse ihrer Freunde in den Mittelpunkt der Freundschaft zu stellen, d.h. wirklich guten Willen (d.h. 4.11) zu zeigen und evtl. eigene Opfer zu bringen (4.3). Cicero, 1923, S. 127 [41] stimmt zu, dass die Tugend eine Voraussetzung der Freundschaft ist, und er erweitert ihre Rolle zur Schaffung und Aufrechterhaltung der Freundschaft:

> S.207 Die Tugend ist es, welche Freundschaften schließt und sie erhält.

Der Vorteil perfekter Charaktere ist laut Cicero jedoch das Fehlen einer solchen Zwietracht.[42] Zum Zeitpunkt des Schreibens von 'de Amicitia' spaltete der Bürgerkrieg die römische Gesellschaft, und daher beeinflusste das Thema der zivilen Zwietracht das Denken von Cicero stark. Meiner Meinung nach ist abhängig von der Toleranz der beteiligten Parteien und der zentralen Bedeutung dieses Themas für ihr Freundschaftskonzept eine ausreichende philosophische Übereinstimmung oder Überschneidung dessen notwendig, was der 'gut genug' oder tugendhafte Charakter sein muss (z.B. keine Lüge, keine Drogen, Wohltätigkeit). Beide Menschen (müssen) die moralische Prüfung bestehen, die ihre jeweiligen individuellen Philosophien in den Augen des anderen von ihnen erfordern. Verstöße gegen diesen wahrgenommenen Kodex - von dem ich glaube, dass er nicht universell, sondern jeweils spezifisch für die Freundschaft ist - gefährden die Freundschaft unmittelbar. Es ist daher eine gute Praxis, sich der ethisch akzeptablen Grenzen deiner Freunde bewusst zu sein, damit du sie in ihrer Gegenwart nicht aktiv überschreitest, auch wenn du selbst sie nicht teilst. [43]

(2) Das Potenzial zur **Charakterentwicklung** korreliert natürlich stark mit den Freundschaftsaktivitäten der Richtung und des Wandelns von Veränderungen. Es

[40] S.3 'Warum haben wir keine echten Freundschaften? Die Antwort ist erstaunlich einfach. Wir können keine wahren Freundschaften haben, wenn wir nicht tugendhaft sind. Die Art von Leben, die für die Freundschaft erforderlich ist, ist ein tugendhaftes Leben.' und S.33 'Man muss nicht vollkommen tugendhaft sein, um eine echte Freundschaft zu haben. Gleichzeitig versagt man in dem Maße, in dem man in der Tugend versagt, in der Fähigkeit, eine starke Freundschaft zu haben.'

[41] 'Vorausschicken möchte ich aber, dass ich Freundschaft nur zwischen Guten für möglich halte'

[42] 171 'Vorausgesetzt, dass ihr Charakter ohne Makel ist, soll unter den Freunden eine uneingeschränkte Gemeinschaft in allen Angelegenheiten, Plänen und Wünschen bestehen'

[43] Hierbei geht es um Höflichkeit, nicht Vorgaukelei.

gibt selbstverständlich verschiedene Möglichkeiten, wie unsere Freunde helfen, die Tugend zu optimieren, sei es durch Inspiration und zum Beispiel Herausforderung, Diskussion, Anleitung oder Lehre (siehe 5.10, 5.9 und 5.12 Pahl, 2000, S.85).[44] Der Schlüssel, um Menschen zu helfen, in Tugend zu wachsen, besteht darin, zu akzeptieren, dass Tugenden und Stärken allgemein sind, aber für verschiedene Menschen unterschiedlich relevant. Die Interaktion mit Freunden und die Fähigkeit, Dinge durchzusprechen und mentale Szenarien und hypothetische Handlungen zu konstruieren, ermöglichen es uns jedoch auch zu entscheiden, welche Tugenden in welchen Szenarien relevant sind und auf welche Tugenden wir uns in unserer Entwicklung konzentrieren möchten. Seneca, 1917, 9.9 [45] entwickelt dieses Sprichwort, dass Freundschaften zwar unnötig sind (wirklich wie alles andere, da der Stoiker der Selbstgenügsamkeit Vorrang vor de facto allem anderen einräumt), aber betrieben werden sollten, da dies der natürliche Kontext ist, in dem Tugenden ausgeübt werden können.

(3) Nehamas, 2016 führt zwar in die aristotelische Tradition ein, folgt dann allerdings einem differenzierteren Ansatz. Echte Freundschaft ist für ihn auch unter weniger tugendhaften Menschen möglich, und in der Tat mögen wir oft die kleineren Laster unserer Freunde. Lewis, 1952, Kap.8 geht noch weiter. 'Andere Sünden führen die Menschen zuweilen zusammen. Unter betrunkenen oder unkeuschen Leuten finden wir Geselligkeit, Scherz und Kameradschaft.' Die Grundlage besteht jedoch darin, dass es in der anderen Persönlichkeit 'etwas' geben muss, das wir mögen, das wir gut finden, auf das wir unseren Respekt und unser Vertrauen stützen. Die oben genannten Charakterzüge sind alle solche Beispiele, die als relevant für eine Freundschaft identifiziert wurden. Andere positive Eigenschaften können jedoch unsere Aufmerksamkeit und Bewunderung auf sich ziehen. Dies können Attribute wie Empathie gegenüber älteren Menschen, Mut in schwierigen Situationen oder eine stark entwickelte Spiritualität sein. Diese Eigenschaften veranlassen uns dann, Zeit mit ihnen zu verbringen, mit ihnen zu wetteifern und unsere Beziehung zu ihnen zu entwickeln. Dies ist unabhängig davon, ob wir das Merkmal in uns sehen oder nicht, aber es von ihnen lernen wollen.

(4) Menschen können unterschiedliche Meinungen haben, ob eine bestimmte schlechte Handlung, die als Verstoß gegen den moralischen Vertrag einer Freundschaft gelten würde, auf sie persönlich betreffen muss oder eine allgemeine Handlung gegenüber einem Dritten ausreicht. Man könnte sich also fragen, ob ein Betrug von A an seiner Frau mit irgendeiner Frau ausreichen würde, damit B die Freundschaft abbricht, oder ob A mit B´s Frau schlafen müsste, damit die Beendigung der Freundschaft durch B gerechtfertigt ist. Lügen, Finanzbetrug, Illoyalität und andere unmoralische Handlungen können auch dazu führen, dass wir den Respekt vor unseren Freunden verlieren und die Freundschaft nicht mehr fortsetzen wollen. Wir können sagen: 'Ich würde meinen Freund nicht akzeptieren, wenn er Handlung X gegen mich begeht' oder mit größerer Reichweite 'Ich würde nicht akzeptieren, dass mein Freund Handlung X gegen irgendjemanden begeht, unabhängig davon, ob das Opfer ich oder jemand anderes ist.' In einigen religiösen Traditionen kön-

[44] 'Ein Teil der Funktion der Freundschaft besteht darin, uns wie am Amboss zu reiben, um unseren Charakter zu formen. In diesem Sinne ist Freundschaft eine Metapher für Moral. Wie man eine gute und pflichtbewusste Tochter, Ehefrau oder Mutter ist, wird wahrscheinlich seltener mit einer Mutter, einem Ehemann oder einer Tochter als mit einem Freund besprochen.'

[45] 'Der Weise, sage ich, obwohl er autark ist, wünscht sich dennoch Freunde, wenn auch nur zum Zweck der Ausübung der Freundschaft, damit seine edlen Eigenschaften nicht schlummern.'

nen allgemein anerkannte Laster solche Ehrverletzungen darstellen, dass sie die Möglichkeit einer weiteren Freundschaft einschränken (z.B. 1 Kor 5.11[46]). Verhaltensregeln können jedoch viele Ursachen haben. Wie in Abschnitt 4.13 erwähnt, verstärken wir bei der Haltung gegenüber dem Charakter das Gefühl 'wir gegen sie'. In dem Maße, in dem wir uns mit dem Freund identifizieren, bedroht eine moralisch schlechte Handlung oder ein moralisch schlechter Ausdruck auch unsere Selbstidentität und führt dazu, dass wir uns zurückziehen. Die Leute können hier mehr oder weniger Kompromisse eingehen (siehe z.B. Millington, 2019, S.10, wenn sie über offenbarende Ausdrücke spricht[47]. Wir könnten uns dafür entscheiden, weiterhin nicht-böswillige Scherze und Humor zuzulassen, ohne gleich unseren ganzen Kulturschatz an Klamauk und variierende humoristische Kultur über den Haufen schmeißen zu wollen. Wir können dem Bedürfnis nach Redefreiheit und einem Grundrecht auf Beleidigung durchaus folgen, aber eine kompromisslose Linie gegen diskriminierende Handlungen ziehen. Wir können auch unterschiedliche kulturelle oder auf Generationen bezogene Hintergründe berücksichtigen und mit agierende Umstände walten lassen. Aber selbst, wenn Zuneigung und die Bindung der gemeinsamen Erinnerung bestehen bleibt, wird bei einer erfolgten Verletzung unserer Werte etwas vernarbt zurück bleiben. Wenn hingegen ein moralisches Urteil gefällt wird und ein Schuldspruch der moralischen Verwerfung erfolgt, ist Alberoni, 2016, S.32,[48] äußerst pessimistisch in Bezug auf die Aussicht auf einen Fortbestand der Freundschaft.

In den säkularen Selbsthilfebüchern unserer Zeit wird die Zentralität der Tugend mehr oder weniger ignoriert, möglicherweise nachdem Aristoteles' Freundschaft der Tugend in der Einleitung ein Paragraph und ein kurzes Lippenbekenntnis zugestanden wurde. Es ist interessant zu beobachten, ob sich unsere Sicht der Freundschaft so sehr verändert hat, dass Gedanken über Tugend heutzutage einfach anachronistisch sind, oder ob Soziologen es versäumt haben, die Zentralität und geeignete Definitionserfragung eines guten Charakters für eine gesunde Freundschaft zu untersuchen. Meine Vermutung, aber ich kann mich irren, ist, dass sich Variationen in der Formulierung der Frage an Umfrageprobanden hier als aufschlussreich erweisen könnten.

Lektion zum Mitnehmen
Nur wenige Menschen sind Heilige, aber wenn du einen Freund hast, der sich dafür qualifizieren könnte, lass dies auf dich abfärben. Lass dich inspirieren, nimm an einem Wohltätigkeitslauf teil und achte darauf, wenn sie

[46] 'In Wirklichkeit meinte ich damit: Habt nichts zu schaffen mit einem, der sich Bruder nennt und dennoch Unzucht treibt, habgierig ist, Götzen verehrt, lästert, trinkt oder raubt; mit einem solchen Menschen sollt ihr nicht einmal zusammen essen.'

[47] 'Eine homophobe Seitenbemerkung, eine umfassende Verallgemeinerung der LGBTQ-Community, eine Wortwahl, mit der ich niemals farbige Menschen beschreiben würde - und jeder Respekt geht aus dem Fenster.'

[48] 32 'Freundschaft hat eine moralische Substanz. Sobald das Vertrauen verloren geht, ist es für immer verloren. Eine Krise in der Freundschaft ist daher ein Prozess. Die Vergangenheit wird angerufen, um beurteilt zu werden, die Zukunft wird hervorgerufen, weil sie bestimmt werden muss. Und gegen die Entscheidung kann niemals Berufung eingelegt werden.' und 36 'Es gibt keine Leidenschaft 'über uns hinaus'. Ich beurteile ihn aus moralischen Gründen. Wir fordern moralisch mehr von unseren Freunden als von anderen Menschen. Wir sagen: 'Ein Freund sollte mich niemals dazu bringen, solche Dinge zu tun.'

dich herausfordern, 'streng dich mehr an'. Und schau, wie sie ihre Freunde behandeln, und ahme sie dabei nach.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du einen Freund, den du für seine Tugenden bewunderst? Denkst du das Gefühl besteht gegenseitig (auch wenn nicht für die gleichen Tugenden)?
- Weißt du, welche Tugenden deine Freunde schätzen? Denkst du, dass die Erfüllung dieser Anforderungen einen Beitrag zu deiner Freundschaft leistet?
- Hast du jemals jemanden (nicht nur auf Facebook) von deiner Freundschaft ausgeschlossen wegen etwas, das er / sie getan oder gesagt hat und das einen schlechten Charakter gezeigt hat?

3.8 Intelligenz, Wissen und Neugier

Einige Freundschaften basieren auf intellektuellen Diskussionen, die von interessanten Themen, einer angeborenen Neugier und einem gegenseitigen Verständnis des jeweils anderen Denkens in dieser Sache angetrieben werden. **Intellektuelle Anregung** und das Erreichen von 'Flow'[49] in dieser Angelegenheit sind klare Anzeichen dafür. Wichtig ist, dass der jeweilige andere intellektuell in der Lage ist, die Materie zu verstehen (Intelligenz), genug über die Materie weiß (Wissen) und daran interessiert ist, dieses Wissen noch weiter auszubauen (Neugier). Während Intelligenz und Neugier Persönlichkeitsmerkmale sind, kann Wissen teilweise auch als Bestandteil des Ressourceninhalts angesehen werden und wird auch in Abschnitt 6.3 unter diesem Aspekt behandelt. In der psychologischen Literatur kann hier eine Reihe von Merkmalen identifiziert werden. Unter Bezugnahme auf Einteilung von Charakterstärken durch Peterson and Seligman, 2004 stimmen Einfallsreichtum, Neugierde, kritisches Denken, Liebe zum Lernen und Weisheit - und damit fast alle Aspekte der Gruppe 'Weisheit und Wissen' - bis zu einem gewissen Grad mit diesem Persönlichkeitsmerkmal überein. Der heilige Augustinus schätzte den Diskussionsaustausch und das Lesen von Büchern mit seinem Freund sehr.

Während Sport bei Jugendlichen der Königsweg zum Statuserwerb ist, wird für einige von ihnen auch eine Kombination aus Intellekt und Spaß sehr geschätzt. 'Gewitzt' oder 'schlau' ist laut Delaney and Madigan, 2017 ein positives Merkmal in dieser Gruppe. Dies ist ein Faktor, der die gleiche Verhaltensprägung stark antreibt, insbesondere unter Akademikern (siehe z.B. Greif, 2009, Kap.8, [50]). In der Tat sehen einige Menschen den Hauptzweck von Freundschaft darin, ein 'intellektuel-

[49] Siehe Nakamura and Csikszentmihalyi, 2014 für eine Erklärung des 'Flow' als Konzept aus der positiven Psychologie.

[50] 'Alle meine Freunde sind Doktoranden oder Postdoktoranden, und ich denke, diese Typen haben ein stereotypes Verhalten.'

ler Freund' zu sein (siehe Greif, 2009, Kap. 2 [51].)

Für die Philosophen sind auch intellektuelle Fähigkeiten von wesentlicher Bedeutung, sowohl per se (vgl. Alberoni, 2016, S.37 [52]) als auch, um eine 'gute Konversation' zu ermöglichen, die intellektuelle Tugend ausbildet (vgl. Cuddeback, 2010, S.66[53]). Dies Merkmal ist ein Wegbereiter für gute Diskussionen, die anregend sind. Die Vielfalt der Themen, das Interesse und die Qualität der Argumente werden alle von einem präsenten und lebendigen Intellekt bestimmt. Die Liebe zum Lernen und Lehren ermöglicht großartige Interaktionen, die auch zur Ausbildung einer Erinnerung an Freunde beitragen. Auch dies ist eher eine Fähigkeit als eine Tugend und wird von Rath, 2006 und den MBTI-Deskriptoren vorgebracht. Intellektuelle Fähigkeiten sind jedoch nicht nur für intellektuelle Diskussionen erforderlich, von denen sich viele um gemeinsame Interessen drehen (4.12). Sie unterstützen auch die Anleitung zur praktischen Hilfe in einer Reihe von Situationen und den Nutzen, der durch Zusammenarbeit gewonnen wird. Das Merkmal von Intelligenz und Neugier korreliert somit mit den Rollen des Kollaborateurs, Navigators und Gedankenöffners bei Rath.[54]

Ein Variante davon ist auch **Weisheit**, die, obwohl sie keine Intelligenz ist, in dem Sinne eng damit verbunden ist, dass sie dem Freund ähnliche Vorteile bringt, solange das Konversationsthema nicht Kernphysik ist. Wenn gute Denkfähigkeiten mit Tugend zusammenfallen, ist das Ergebnis Weisheit. Wir bezeichnen manchmal sowohl kluge als auch empathische Menschen für ihre guten Einsichten und Ratschläge als 'über ihr Alter hinaus weise' (vgl. Cicero, 1923, S.115, [55]). Dies spiegelt sich auch in einigen anderen Merkmalen wider, wie der von Aristoteles und den frühen Kirchenvätern geschätzten Klugheit.

Neugier befindet sich auch in diesem Themencluster. Die Neugier auf neue Themen und Erfahrungen führt zum Erwerb der Ressource Inhalt (6.3). Sie liegt auch der Schlüsselaktivität der Entdeckung und Erkundung (5.11) zugrunde und ist daher sehr verbindend. Wenn du neugierig bist, bist du auch bereit, dich anzupassen und durch deine Erfahrungen verändert zu werden, und wenn du diese dich ändernden Erfahrungen zusammen mit einem Freund machst, verbindet dies. Wenn du neugierig auf eine Reihe neuer Themen bist, interessierst du dich automatisch für die Menschen, die kompetent oder zumindest erfahrener sind als du, sodass du von ihnen lernen kannst.

Die Definition der Fähigkeit des Freundes, sich an intellektuellen Diskussionen oder anderen auf Nachrichten oder Wissen basierten Aktivitäten zu beteiligen, kann jedoch zu einer Belastung für die Freundschaft werden, wenn sich ein Partner des Paares schneller entwickelt und der andere Partner stagniert. Dies wurde bereits von Aristoteles, 1925, 9.3 [56] bemerkt. In diesem Zusammenhang wird das

[51] 'Rick war mein 'intellektueller Freund'; er hat mich in Astronomie, Schach und Wortspielen unterrichtet.'

[52] S.37 'Mit unserem Freund schätzen wir gute intellektuelle Qualitäten.'

[53] 1 'Gute Konversation ist in der Tat entscheidend für die Bildung sowohl moralischer als auch intellektueller Tugend, hat aber eine direktere Relevanz für intellektuelle Tugend.'

[54] https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life

[55] 'Du aber bist auf eine andere Art weise, nicht nur auf Grund deines Wesens und deines Charakters, sondern auch dank deiner regen wissenschaftlichen Tätigkeit, aber nicht in dem Sinne, wie die Allgemeinheit, sondern wie Gebildete einen Menschen weise zu nennen pflegen'

[56] 'Wenn aber der eine Freund bleibt, was er war, der andere aber tugendhafter wurde und hierin den ersten weit überträfe, kann man da noch mit ihm als Freund umgehen, oder ist das nicht mehr möglich? Wo der Abstand groß ist, ist das Problem am deutlichsten, wie bei Freundschaften aus der Knabenzeit.

Persönlichkeitsmerkmal (in Kombination mit dem Ressourceninhalt) zu einem begrenzenden Faktor und damit zu einer Ressource. Dieser Effekt kann in der Erfahrung von Schulfreunden beobachtet werden, die zur Universität gehen und einer von ihnen entwickelt eine intellektuellere Ausprägung als der andere. Es kann sich um jede Art von Erfahrung handeln, bei der eine intensive oder unterschiedliche Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten stattfindet, beispielsweise in Zeiten, in denen in einem anderen Land gelebt wird. Dies wird manchmal der Expat / McKinsey / Ivy League / Oxbridge Fluch genannt. Wenn man eine Zeit lang einer Umgebung mit einem hohen Prozentsatz an motivierten und hochintelligenten Menschen ausgesetzt ist, vergisst man leicht, dass die allgemeine restliche Welt nicht so ist und diese andere Merkmale als die intellektuelle Kapazität schätzt. Das Ergebnis ist ein großer Schock, wenn man wieder in den alten Kulturkreis kommt, und man feststellt, 'dass man mit den ehemaligen Arbeitskollegen, Schulkollegen, Freunden von zu Hause ... wenig zu besprechen hat'. In diesem Kontext der ungleichen Entwicklung fühlt oder kann sich die zurückkehrende Person in der Reflexion etwas arrogant und diskriminierend fühlen. In christlichen Kreisen besteht die moralische Erwartung darin, Freunde nicht nach ihrem Status zu wählen, und daher kann die eigene Erzählung wegen des Gewichts dieses diskriminierenden Gefühls wahrscheinlich selbst kontrolliert werden.

Lektion zum Mitnehmen
Ich denke, Neugier ist hier der Schlüssel. Bleibe interessiert an den Dingen, die deine Freunde tun, lies oder höre. Es kann verlockend sein, in einer Komfortzone alter Themen und Leidenschaften zu bleiben, und ich befürworte definitiv keine religiöse Begeisterung für die Wahrheit auf hohem philosophischen Niveau, sondern eine Offenheit für neue Themen, die deine Freunde ins Spiel bringen könnten. Ein Aspekt ist das, was du gerade im Kopf hast und auf dem du möglicherweise ein Superspezialist bist, so erklären zu können, dass es auf eine Ebene herunter gebrochen wird, auf der deine Freunde beginnen können, sich mit dir zusammen mit der Materie zu beschäftigen.

Anregungen zum Überlegen

- Wie wichtig ist die intellektuelle Fähigkeit deiner Freunde für deine Freundschaft? Ist es eher ein Kapazitäts- oder ein Einstellungsproblem?
- Hast du Freunde, die sich in Bezug auf ihre intellektuellen Fähigkeiten von dir unterscheiden?
- Was würde deiner Meinung nach mit der Freundschaft deiner wichtigsten Freunde passieren, wenn sie nicht mehr intellektuell anregend

Wenn einer in seinem Denken ein Kind bliebe, der andere aber ein hervorragender Mann, wie sollen sie da noch Freunde sein, wo ihnen nicht mehr dasselbe gefiele und sie nicht mehr über dasselbe Freude und Schmerz empfanden? Auch aneinander gegenseitig würde ihnen nicht mehr dasselbe gefallen, und ohne dies können sie nicht mehr Freunde sein; denn da kann man nicht mehr zusammen leben.'

wäre (z.B. aufgrund eines Unfalls, einer Beeinträchtigung der Gehirnfunktion, Demenz usw.)?

3.9 Positivität, Hoffnung und das Gute sehend

Positivität bedeutet, das gegenwärtige Gute in Menschen und Situationen jetzt und das Potenzial einer Verbesserung in naher oder ferner Zukunft zu sehen und andere um dich herum dazu zu bringen, es auch zu sehen und zu fühlen. Daraus erwachsen wiederum positive Gefühle, die die Menschen empfinden, wenn sie mit anderen positiven Menschen zusammen sind. Abgesehen davon wirkt sich derartiges positives Denken auch noch in anderer Weise aus. Daher ist die hier definierte Positivität wesentlich enger gefasst als das allgemeine Konzept der Positivität nach Nelson, 2016 [57] und Nelson, 2020, das in seiner freiesten Form ausdrückt, wie eine besondere Freundschaft das Leben zweier Menschen bereichert. Hier beziehen wir uns auf den allgemeinen Charakterzug einer Person, die sich auswirkt auf ihr tägliches Leben, auf andere und auch auf seinen Freund.

Die erste Auswirkung von positivem Denken ist, dass du **positive** Energie oder **Gefühle um dich herum** verbreitest. N. Lee and S. Lee, 2009 beschreiben es so: 'Menschen um sich herum zu haben, die dich selbst gut fühlen lassen, ist einer der ersten Schritte zu menschlichem Glück.' Es ist eine Tatsache menschlicher Natur, dass Lächeln ansteckend ist. Selbst die unglücklichsten Menschen haben Schwierigkeiten einem Lächeln und Kichern eines kleinen Babys zu widerstehen, das seine Aufmerksamkeit bekommen will, und erzeugen dann selbst ein Lächeln. Rath, 2006, S.118 erwähnt die Erwachsenenversion im Falle einer Empfangsdame, deren Lächeln Menschen hilft, positiv in den Tag zu starten. Liest man die Freundschaftscharakterisierungen, die MBTI[58] aufgestellt haben, dann sind Heiterkeit und gute Stimmung häufig erwähnte Merkmale. Menschen mit einer starken Positivität sind charakterisiert als 'fähig mich gut fühlen zu lassen', 'bringen mich immer zum Lächeln', 'bauen dich auf' oder 'kreieren positive Momente in deinem Leben'. Im qualitativen Material aus Diskussionen wurden Wörter wie fröhlich oder freudig zur Hervorhebung erwähnt. Positive Einstellung hilft in allen Situationen – bei der Arbeit, zu Hause, mit anderen Freunden, in schwierigen Situationen. Gottman beschreibt in seiner Untersuchung, was Hochzeiten erfolgreich macht, ob Paare einander erfolgreich beeinflussen und positive Erinnerungen aufbauen. Downey and Condron, 2004 benutzen die 'Fähigkeit, Gefühle, Ideen und Meinungen in einer positiven Art auszudrücken', um zu erklären, wie gut Kinder fähig sind, Freundschaften aufzubauen. Freundlichkeit öffnet uns und anderen Menschen den Weg zum Kontakt, Leben ist halt leichter, wenn wir in einer positiven Art Wege zueinander bauen, wir beziehen uns positiv aufeinander und erinnern uns positiv, wenn wir uns wiedersehen.

[57] S.36 'So basiert die Grundlage unseres Frientimacy-Dreiecks auf Positivität - so entscheiden wir, mit wem wir mehr Zeit verbringen, womit sich die Mühe lohnt und wie jede Beziehung unser Leben verbessert.' oder im Umkehrschluss: Nelson, 2016, S.7 'Wir sind einsam, weil diese Freunde uns nicht immer besser fühlen lassen, wenn wir Zeit mit ihnen verbracht haben.'

[58] MBTI ist der Myers-Briggs-Typindikator, ein psychologischer Test, der zu einer Klassifizierung von 4 Merkmalen und damit zu einem von 16 Persönlichkeitstypen führt. Ein Derivat davon ist die Klassifikation der 16 Persönlichkeiten. Basierend auf diesen Typen haben mehrere Autoren beschrieben, was diese Typen als Freunde sind, das ich als Quelle zusammengefasst habe.

Das Gegenteil stimmt auch. Aristoteles, 1925, 8.5 gibt fehlender positiver Einstellung ('mürrisch') die Schuld bei Schwierigkeiten im Aufbau von Freundschaften[59]. Es ist eine der selbst erfüllenden Prophezeiungen einer Depression, dass durch die andauernde negative Ausstrahlung selbst die standhaftesten Freunde sich mit der Zeit abwenden. In solch einer Situation trotzdem zum Freund zu stehen verlangt Geduld, aber dies wird oft dadurch ermöglicht und unterstützt, dass man anderswo positiv gestimmt wird. Andere Autoren warnen ebenso vor der Gefahr von negativem Verhalten für den Bestand der Freundschaft wie z.B. Shumway, 2018, S.40 [60], Nelson, 2016, S.48 [61], Anonymous, 2018-08-10 in einem Beispiel eines Artikels aus dem Guardian über eine dysfunktionale Freundschaft [62] oder Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3 [63]. Am stärksten wies Cormie, 2005 in einer Zusammenfassung darauf hin: 'Du wirst nicht erfolgreich enge Freundschaften aufbauen und behalten können, wenn du immer das Leben aus jemandem aussaugst.'

Der christliche Ausdruck für positives Denken ist **Hoffnung**, und dies geht ein wenig über die klassische Bedeutung von positivem Denken hinaus. Hoffnungsvoll sein bedeutet zu glauben, dass die Dinge auf lange Sicht in Ordnung sein werden. Für Christen entsteht sie aus ihrem Glauben[64]. Es ist jedoch eine universell gute Eigenschaft. In der Tat wählen Peterson and Seligman, 2004 es – zusammen mit Optimismus – als Schlüsselcharakterzug, und definieren ihn als 'positive Erwartungen an Geschehnisse, die mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit eintreffen werden'. Das kann uns die Stärke geben, darauf zu beharren. Diese Thematik hallt noch lange in uns nach. Auch wenn wir es mögen oder nicht, bewundern wir Menschen nachhaltig, die diesen Charakterzug besitzen. Im innersten Kern ist die ganze Star Wars Sage eine Geschichte von Hoffnung[65] und Beharrung im Kampf gegen die Ungleichheit[66].

Die Stärke von Menschen zu erkennen ist eine hervorragende Fähigkeit zu verbinden. Ein Schlüsselmoment im TED Talk Flowers, 2016 ist der Satz 'Als ich

[59]'Weder die Greise noch die mürrischen Leute scheinen zur Freundschaft geeignet zu sein. Denn es gibt bei ihnen wenig Angenehmes, und keiner kann mit einem unangenehmen Menschen zusammenleben, nicht einmal bei einem solchen, der bloß nicht angenehm ist. Denn die Natur scheint am allermeisten das Unangenehme zu meiden und das Angenehme zu suchen.', siehe auch NE 8.6.

[60]'Obwohl es sich manchmal gut anfühlt, Luft abzulassen und anderen Menschen Bauchschmerzen zu bereiten, kann zu viel davon selbst die mitfühlendsten Freunde abschrecken. Menschen, die sich ständig über Stress und Sorgen beschweren, werden in der Regel als bedürftig oder schwer zu handhaben empfunden.'

[61]'Gesunde Menschen suchen nicht nach bedürftigen jammernden, dramatisierenden, klagenden, negativen Menschen, mit denen sie Zeit verbringen können.'

[62]Die Autorin ist hin und her gerissen zwischen dem Gefühl sich um die Freundin zu kümmern, sich aber nicht dieser andauernden Negativität aussetzen zu wollen. `https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/aug/10/my-friend-is-single-and-lonely-but-demanding`

[63]'Ein bedauerliches Beispiel dafür wurde von einer 62-jährigen geschiedenen Frau geteilt. Nachdem ihre Scheidung abgeschlossen war, entschied sie sich, ausschließlich mit anderen Geschiedenen in Kontakt zu treten. Obwohl diese gemeinsame Erfahrung den Frauen ein einzigartiges Gefühl des Mitgefühls füreinander bot, sagte unsere Befragte, dass sie sich schließlich von der Negativität und dem tief verwurzelten Unglück ihrer Freunde überwältigt fühlte.'

[64]siehe z.B. Lewis, 1960 'Ich muss es zum Hauptziel des Lebens machen, in dieses andere Land vorzudringen und anderen zu helfen, dasselbe zu tun.'

[65]Der 'erste' Star Wars Film heißt 'A New Hope'. Dies wird in den letzten Zeilen von Rogue One nochmal aufgeworfen und betont, als Leia sagt: 'Was haben sie uns geschickt? Hoffnung'

[66]Man kann sich das zentrale Verbindungselement von Leia und Han vorstellen, wobei sein Schlüsselbegriff lautet: 'Sag mir nie die Vorteile!'

nicht an mich glauben konnte, glaubte sie an mich'. Chapman, 2009 sieht Bestätigung als eine der fünf Sprachen der Liebe an, und die Wertschätzung ist eine davon. In schwachen Momenten haben wir manchmal – so N. Lee and S. Lee, 2009, 'einen Hang, andere Menschen herunterzuziehen, damit wir besser dastehen', wenn wir das überwinden können und den Menschen unsere Anerkennung und Würdigung ihrer Stärke zeigen, dann kann das einen großen Unterschied machen für sie. Die Stärke anderer Menschen zu sehen, ist eine positive Angewohnheit, die sich von Schmeichelei unterscheidet. Es geht darum, die Stärke eines Menschen zu bestätigen, und die Absicht seines Nutzens und seiner Authentizität ist der Schlüssel, um dies auszudrücken. Das Gegenteil vom Sehen und Bestätigen der Stärke von Menschen ist, sie oder auch Freunde im Beisein von anderen zu kritisieren, und das ist ein sicherer Weg, eine Freundschaft zu gefährden. Kritik ist bis zu einer gewissen Grenze erlaubt, aber man darf eine wertschätzende Linie nicht unterschreiten, um die positive Grundstimmung in der Freundschaft zu erhalten.

Lektion zum Mitnehmen
Frage dich, wie du Menschen dazu bringen kannst, sich in deinem täglichen Leben gut zu fühlen. Glaube an sie, zeige ihre Stärken auf, drücke deine Dankbarkeit aus. Sicher, manchmal passieren schlimme Dinge, und wir können fluchen und ein bisschen zynisch sein. Aber insgesamt ist das Leben gut und diese Grundeinstellung können wir ausstrahlen.

Anregungen zum Überlegen

- Falls es positiv denkende Menschen in deinem Leben gibt, hast du deine Wertschätzung, Dankbarkeit und Ermutigung ihnen gegenüber ausgedrückt?
- Bist du eine positive Person? Lachen Menschen mit dir?
- Kannst du Stärken in anderen Menschen sehen? Erzählst du ihnen, was du großartig an ihnen findest?
- Kannst du einem Freund, der sich schlecht fühlt oder sich in einer schwierigen Situation befindet, Hoffnung auf Besserung geben?

3.10 Proaktives Verhalten

Proaktives Verhalten bedeutet Rücksichtnahme für Umstände, die Gefühle, den Komfort der anderen, es ist die Geisteshaltung der gegenseitige Fürsorge und Umsicht. Diese Eigenschaft impliziert nicht nur **wahrzunehmen, was** Freunde oder andere **Menschen benötigen**. Sie verlangt von einem selber auch dann aktiv das Problem anzugehen, ob es nun kleineren oder größeren persönlichen Einsatz verlangt, egal ob dieser Aufwand nun emotionaler, finanzieller oder zeitaufwendiger Natur für dich selbst ist. In der ausgeprägteren Art ist dies der Geist des Altruismus. Es ist die Bereitschaft, sich persönlich zu opfern um anderen zu helfen. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.1, argumentieren, dass dies eher

ein weibliches als ein männliches Merkmal ist: 'Es ist sinnvoll, dass ein Mädchen bereit wäre, ein gewisses Maß an persönlichem Opfer zu leisten, um Zugang zu der daraus resultierenden neurochemischen Belohnung zu erhalten, die sich aus dem sozialen Erfolg ergibt.' Diese hochgelobte Haltung ist der Kern der 'Fürsorgeethik' (care ethics), die in der feministischen Sozialtheorie so stark vertreten ist. Rücksichtnahme ist ein machtvolles Signal einer tugendhaften Charaktereinstellung, da es signalisiert, dass du zumindest gelegentlich andere Menschen an die erste Stelle setzt und nicht dich selbst. Die christliche Tugend **Caritas** oder Wohltätigkeit ist der theologische Begriff für dieses Merkmal. Lewis, 1960 'Die Regel für uns alle ist ganz einfach. Verschwende keine Zeit damit, dich darum zu kümmern, ob du deinen Nachbarn 'liebst'; benimm dich, als ob du es einfach tätest. ... wir tun einem anderen Selbst Gutes, nur weil es ein Selbst ist, das (wie wir) von Gott geschaffen wurde und sein eigenes Glück wünscht wie wir es uns wünschen.' Auch Fromm, 2000 argumentiert insbesondere, dass Egoismus in seiner Natur äquivalent zu einer inhärenten Unfähigkeit zu lieben ist (in unserem Kontext, ein Freund zu sein).[67] Ich würde argumentieren, dass das Argument von Fromm etwas idealistisch and kompromisslos ist und dass das systematische Vorziehen in der Tat ein wesentlicher Bestandteil der Freundschaft ist. Diese Bevorzugung des Freundes ist einer der Gründe, warum Kierkegaard den Begriff der Freundschaft aus christlich moralischer Sicht teilweise als wünschenswert ablehnt. Aber Liebe steht im Widerspruch zu Selbstsucht, und Menschen überwachen ein solches Verhalten[68]. Im Allgemeinen erwarten wir, dass Egoismus das Standardverhalten ist. Das Problem mit Selbstsucht und der allgemeinen Transaktionshaltung[69] ist, dass, sollte der Nutzen, den ein Freund aus unseren Interaktionen hat, vorübergehend nachlassen, dies die Freundschaft in ihren Augen obsolet machen könnte, was unerwünscht ist. Auch wenn wir nicht völlig selbstlos handeln, ist eine gewisse Bereitschaft, auf unsere Interessen zu verzichten, von entscheidender Bedeutung[70]. N. Lee and S. Lee, 2009 nehmen Proaktives Verhalten in ihren Leitfaden auf, wie man sich gut in Beziehungen verhält und 'wie man die Bedürfnisse anderer Menschen erfüllt' - was sie glücklich oder besser macht. Cicero, 1923 lässt Laelius wiederholt erwähnen, dass Scipio nicht nur für seine Freunde Gutes wünschte, sondern aktiv alles tat, was er für sie als auch für seine Familie[71] und die breite Öffentlichkeit Gutes tun konnte. Warum ist das so wichtig? Der Schlüssel hier ist, dass wir letztendlich eine nicht-utilitaristische instinktive Sicht auf die gute Freundschaft haben. Natürlich ergeben sich aus einer Freundschaft große psychologische Vorteile für uns. Aber es ist keine Berechnung wie eine Transaktion in einem Geschäft. Aussagen wie 'X erwartet

[67] 'In Bezug auf das diskutierte Problem bedeutet dies: Liebe zu anderen und Liebe zu uns selbst sind keine Alternativen. Im Gegenteil, eine Haltung der Liebe zu sich selbst findet sich bei allen, die fähig sind, andere zu lieben. Liebe, im Prinzip, ist unteilbar, was die Verbindung zwischen 'Objekten' und dem eigenen Selbst betrifft.'

[68] siehe Grant, 2013

[69] Eine Transaktionshaltung ist das Gegenteil von personenorientiert. Daher bist du möglicherweise nur daran interessiert, dass ein Friseur deine Haare auf eine bestimmte Weise schneidet (transaktional), oder du führst ein Gespräch mit ihm mit echtem Interesse, wie es ihm geht und was seine täglichen Anliegen sind (personenorientiert).

[70] Alberoni, 2016, S.98, 'Wir haben gesehen, dass Freundschaft nur möglich ist, wenn Freunde die Fähigkeit haben, ihre Wünsche zu begrenzen, ihre Bedürfnisse zu reduzieren, zu verzichten.'

[71] Cicero erwähnt ausdrücklich, dass Scipio sich um seine Schwestern kümmert. Dies wäre zu dieser Zeit ungewöhnlich gewesen, da sie die Familienmacht nicht so stark ausdehnen würden wie die Männer in der römischen Gesellschaft. Es war somit ein über die Norm weit hinausgehendes Signal einer allgemein großzügigen und fürsorglichen Haltung.

keine Gewinne aus der Freundschaft', 'X ist selbstlos in unserer Freundschaft' erscheinen wiederholt in qualitativen Interviewmaterialien über Freundschaft. Völlige Selbstsucht wird als No-Go angesehen, und bevor wir Freunde werden, prüfen wir, ob eine Person im allgemeinen Umgang mit anderen sich egoistisch oder transaktional verhält. Wenn sich eine Person altruistisch verhält, d.h. zu unserem Vorteil handelt, ohne dass ein direkter Nutzen für sie daraus resultiert, jedoch insbesondere für uns, ist dies ein mächtiger Starter oder Auslöser einer Freundschaft[72]. Es ist auch gut für die Psyche[73]. Ich glaube dieses positive Merkmal ist der Grund, warum Freiwilligenarbeit sowohl für eine allgemeine Gemeinschaft (Verkauf von Kuchen auf der jährlichen Schulveranstaltung) als auch für schutzbedürftige Gemeinschaften wie ältere Menschen oder Flüchtlinge ein so starker Generator für neue Freundschaften sein kann[74]. Menschen, die sich in diesem Zusammenhang treffen, geben ein glaubwürdiges Signal, dass dieses Mitgefühl und die Sorge um andere ein zentrales und zeitaufwändiges Bemühen von ihnen ist und finden sich somit selbst im anderen wieder.

Eine ambivalente Eigenschaft ist **wenig Bedürfnisse** zu haben. Wenn du ein einfaches Leben führst, mit deiner Situation zufrieden oder wohlhabend und in der Lage bist, alle deine materiellen Bedürfnisse zu erfüllen, ist es unwahrscheinlich, dass die Leute denken, dass du nur deine eigenen materiellen Vorteile durchsetzen möchtest. Das Interesse an der anderen Person wird dann wirklich als das Interesse an der anderen Person eingeschätzt. Cicero, 1923, S.143, beschreibt diesen Punkt so: 'Was meint ihr denn? Hat mich etwa Africanus gebraucht? Bei Gott nicht!'. Der Konflikt besteht hier zwischen Gegenseitigkeit (4.7) und Gleichheit (4.10), möglicherweise in Verwundbarkeit (4.9). Es ist eine Freude, seinen Freunden eine Wohltat zu tun. Wenig Bedürfnisse und somit Gelegenheiten für solche Wohltaten zu haben verhindert dann, dass deine Freunde diese Freude erleben.

Dies bedeutet nicht, dass wir in Bezug auf Selbstlosigkeit absolut naiv sind. Natürlich ist der größte Teil unseres täglichen Lebens transaktional. Nehamas, 2016, Kap.4 formuliert es so: 'Ich weiß, was ich von ihnen will, und mein Interesse an ihnen ist erschöpft mittels der spezifischen Eigenschaften, die es ihnen ermöglichen, ihre besondere Funktion zu erfüllen.' und wir verbringen bei unseren ersten Unternehmungen Zeit mit einer Person, weil sie unterhaltsam, interessant oder sehr witzig sein kann oder weil wir ein kommerzielles oder romantisches Interesse haben. Aber die notwendige Voraussetzung, um diese Beziehung zu einer Freundschaft zu entwickeln und zu erhalten, ist im Laufe der Zeit ein echtes Interesse an der anderen Person zu entwickeln und die Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse zu einem übergeordneten Merkmal in der Beziehung werden zu lassen.

Lektion zum Mitnehmen
Wenn wir sagen: 'Tue einen Akt der Freundlichkeit am Tag', ist das Schlüs-

[72] Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3: Als Folge unserer Überzeugung, dass Freunde Unterstützung leisten, ohne eine Rückzahlung zu erwarten, kann ein unaufgefordertes Unterstützungsangebot zur Entwicklung einer Freundschaft führen.

[73] Sira M., 2020-06-14 'Anderen zu helfen fühlt sich einfach gut an. Versuche, Dinge für andere zu tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Glaube mir, das Leben wird viel einfacher.'

[74] Millington, 2019, p.24 'Mein Rat: Wenn du neue Freunde finden möchtest, beginne mit der Freiwilligenarbeit für eine lokale Wohltätigkeitsorganisation, und du triffst möglicherweise eben Freunde fürs Leben.'

selwort das 'Tun'. Freundschaft sollte nicht transaktions- oder nutzungsorientiert sein, aber wenn du etwas siehst, das du tun kannst, um deinem Freund ein wenig Freude zu bereiten, tu es einfach. Zweitens, und noch wichtiger, ist es nicht transaktional, einen Freund um einen Gefallen zu bitten. Es gibt deinem Freund die Möglichkeit, seine Sorge um dich zu zeigen und seinen Wunsch nach deinem Wohlbefinden auszudrücken, indem er etwas tut.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit, glaubst du, hast du eine transaktionale Einstellung zu anderen Menschen? Wie stark achtest du darauf, erstmal nicht selbst zu kurz zu kommen?
- Wie bewusst bist du dir der Bedürfnisse anderer Menschen? Versuchst du überhaupt, diese zu erkennen?
- Wenn du Christ bist, inwieweit übst du dich darin, deinen Nächsten zu lieben?
- Wenn du nach Freunden ausschaust, hast du darüber nachgedacht, dich freiwillig bei einer örtlichen Wohltätigkeitsorganisation zu engagieren, deren Ziele du teilst?

3.11 Energie, Spannung und Abenteuer

Energie zu haben ist eine Ressource, sie im Dienst seiner Freunde und für ihr Vergnügen anzuwenden, ist eine Eigenschaft. Für die meisten Erfahrungen, die unsere guten Freundschaften bestimmen, ergriff jemand die Initiative und brachte uns dazu diese Wanderung, diese Reise, dieses Projekt oder diese freiwillige Aktion zu unternehmen. Er inspirierte uns oder überredete uns mit seiner bloßen Entschlossenheit, dies zu tun und uns auch einzubeziehen. Diese Thematik hat die Unterthemen:

- positiv gesund und energisch zu sein,
- eine aufregende Persönlichkeit zu haben,
- abenteuerlustig zu sein und
- nicht durch die eigene Gesundheit eingeschränkt zu sein, sowohl bei der Teilnahme am Sport als junger Mensch als auch beim allgemeinen sozialen Leben als älterer Mensch, was im Abschnitt über Gesundheit als Ressource (6.4) behandelt wird.

(1) Positiv zu sein ist Teil von (3.9), aber es gibt eine andere Art positiver Energie, mit der Menschen ihre Freunde anstrahlen und inspirieren, und das ist eine

Art Frische, die es bewirkt, Dinge zu tun. Cicero, 1923, S.121 [75] spricht hier von 'Viriditatem'- **Frische** im Sinne von Grünfarbigkeit von Pflanzen oder **Lebenslust**. So schätzen die Menschen diejenigen, die voller Energie oder lebhaft sind. Ein hohes Energie- und Handlungsniveau ist eines der häufigsten positiven Merkmale in den MBTI-Freundschaftsprofilen. Dinge mit Freunden zu tun, schafft gute Erinnerungen, und Menschen, die voller Entscheidungsfreudigkeit sind und ihre Kollegen dazu ermutigen, Dinge mit ihnen zu tun, verbessern so das Freundschaftserlebnis. Für den Anfang haben sie die Kraft und Energie, sich von der Couch zu erheben, den Fernseher auszuschalten und aus dem Haus zu gehen, um * etwas * mit einem Freund zu tun.

Rath, 2006, S.117, [76] findet diesen Aspekt der Energieübertragung auf die Freunde auch hinreichend wichtig, um das Merkmal des Energieerzeugers (Energizer) zu schaffen, obwohl es sich im Grunde genommen um eine Kombination aus Positivität (3.9) und Spaß (3.5) handelt. Meine Vermutung ist, dass Rath nicht tief genug gegangen ist. Es ist nicht nur Spaß und Bestimmtheit, manche Leute laden die Lebensenergie oder Batterien ihrer Freunde buchstäblich auf. Ich meine nicht auf spirituelle Weise oder durch Hand auflegen. Aber es gibt einen Effekt, dass in Gegenwart eines Freundes ein Berg nicht ganz so steil ist (hier spreche ich nicht von Unterstützung in Trauer). In den wenigen unstrukturierten Interviews, die ich zur Vorbereitung dieses Buches durchgeführt habe, beschrieb einer der Befragten Freunde, die uns dazu drängten, über unsere wahrgenommenen Kapazitäten im Fitnessstudio hinauszugehen, oder wir lernten länger in der Bibliothek, einfach anhand ihres Beispiels. Ich meine, sie geben dir buchstäblich die Energie (vielleicht durch Gruppenzwang und diese widerliche gute Laune und Haltung), die Wanderung nicht abzubrechen, sondern bis zum Ende durchzuhalten. Du sagst ihnen, dass du sie dafür hasst, aber machst weiter. Und nachdem du Zeit mit ihnen verbracht hast, fühlst du dich selber voller Energie und erfrischt. Hier lohnt es sich, das Gegenteil zu betrachten: Der wahrscheinlich häufigste Gedanke für 'toxische Freundschaften' ist 'Aussaugen'. Nun mag ich den Ausdruck 'toxische Freundschaft' wirklich nicht. Er ist in sich völlig widersprüchlich, ein Oxymoron. In diesem Zusammenhang deutet der Ausdruck 'Aussaugen' jedoch auf die richtige Intuition, da sie der Erwartung widerspricht, Zeit mit guten Freunden zu verbringen, nach der man sich voller Energie oder aufgeladen fühlt.

Dies bezieht sich nicht nur auf körperliche, sondern auch auf geistige Energie. Manche Menschen haben, obwohl sie körperlich behindert sind, eine bemerkenswerte Fähigkeit zu fokussieren und eine bemerkenswerte geistige Energie zu entwickeln, die geradezu inspirierend ist. Es ermöglicht ihnen, weiterhin mit Freunden am Leben teilzunehmen. Manchmal werden Energie und Entschlossenheit als gleichbedeutend mit Ehrgeiz und Wettbewerbsfähigkeit angesehen. Hier würde ich argumentieren, dass es schwierig ist, die Balance zu finden. Einerseits ist Ehrgeiz im Wesentlichen eine amerikanische Tugend, die von anderen bewundert wird, und die meisten Freundschaftsumfragen basieren auf Stichproben amerikanischer College-Studenten. Auf der anderen Seite steht Ehrgeiz im Widerspruch zu der in Abschnitt (3.3) hervorgehobenen Demut. In der soziologischen Forschung im

[75] '..., tamen aufert eam viriditatem, in qua etiam nunc erat Scipio.' - 'nimmt doch die frische Lebenskraft hinweg, deren sich Scipio noch bis jetzt erfreute.'

[76] 'Energizer sind deine lustigen Freunde' ... `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life`

Freundschaftskontext gibt es hierfür keinen festen Begriff.

(2) Manche Menschen mit ihrer farbenfrohen, kreativen und **aufregenden Persönlichkeit** bringen einfach neue Aspekte in unsere Welt. Sie sind die natürlichen Partner, um die Welt zu entdecken und zu erweitern (siehe 5.8). Mit ihnen im Schlepptau wird die Welt nur etwas weniger vorhersehbar. Sie sind in der Regel auch inhaltsreich (6.3). Wenn wir erwachsen werden, hören jedoch unglaublich viele Menschen auf zu glauben, dass der Kitzel von Spiel, Abenteuer und Fantasie immer noch für uns da ist. Wir haben allerdings Freunde, die diesem Entwicklungspfad nicht folgen. Sie können die Welt immer noch mit den Augen eines Kindes sehen, sie spüren die Aufregung eines guten Streichs, sie haben Ehrfurcht vor Natur und Drachen, und sie zeigen verzückte Freude an einem völlig albernen Witz. Wenn wir mit ihnen interagieren, erspüren wir eine Welt, die für uns verloren ist, und irgendwie fragen sich zumindest einige von uns, was wir da und wann wir es verloren haben.

Es sind diese Freunde, die das Potenzial haben, uns ein wenig vom Weg der wahren Tugend abzubringen. Wir machen vielleicht Segeltörns, aber möglicherweise experimentieren wir dabei auch mit würzigen Kräuter in unserer Friedenspfeife oder essen Knallkekse. Es sind diese unterhaltsamen Ereignisse, die etwas falsch sind, aber großartige Erinnerungen schaffen. Die wirklich dumme Idee, die ... na ja, echt dumm war ... aber über die du noch in den kommenden Jahrzehnten lachen wirst, kommt normalerweise von ihnen[77]. Auf Freunde angewendet ist 'verrückt' und sogar 'waghalsig' durchweg ein positives Attribut.

(3) Während das Ende des Neuen Testaments wahrscheinlich nicht als **Abenteuer**geschichte eingestuft wurde, machten wahrscheinlich viele der Wunder die Zeit aufregend, die die Jünger mit Jesus verbrachten: Dämonen vertreiben[78], Tote auferwecken[79], in Stürmen segeln[80], auf Berggipfeln zelten[81] - keine schlechte Zeit für drei Jahre. Die Zwanglosigkeit von Don Quijote und der daraus resultierende Appell an Sancho, Abenteuer zu erleben, wird von Nehamas, 2016, Kap.3 hervorgehoben und im Musical Man of La Mancha mit Peter O'Toole hervorragend unterhaltsam zur Geltung gebracht.

Eines meiner Lieblingszitate aus dem Film (Wo die Liebe hinfällt - Rumor has it) lautet: 'Das Leben muss manchmal ein bisschen verrückt sein. Ansonsten sind es nur ein paar aneinandergereihte Donnerstage.' Und das hier ist das, was unser Energie verbreitende Freund für uns tun kann. Es geht darum, kalkulierte Risiken einzugehen, ein Abenteuer zu ermöglichen. Alberoni, 2016, S.71)[82] beschreibt die Freundschaft insbesondere in Kindheit und Jugend als andauerndes Abenteuer.

---

[77] Eine gute Herausforderung ist das Eierzielen, im Idealfall nach bereits erfolgtem Alkoholkonsum. Siehe auch `https://www.atlasobscura.com/foods/egg-throwing-championship`

[78] Lukas 9.1 'Als Jesus die Zwölf zusammengerufen hatte, gab er ihnen die Kraft und Autorität, alle Dämonen auszutreiben und Krankheiten zu heilen.'

[79] Lukas 8.40-56, Matthäus 9.18-19

[80] Matthäus 8.25 'Da traten die Jünger zu ihm und weckten ihn; sie riefen: Herr, rette uns, wir gehen zugrunde! Er sagte zu ihnen: warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen? Dann stand er auf, drohte den Winden und dem See, und es trat völlige Stille ein.'

[81] Matthäus 17.4 'Und Petrus sagte zu Jesus: 'Herr, es ist gut, dass wir hier sind. Wenn du willst, werde ich hier drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija.' '

[82] 'Warum langweilen wir uns nie mit unseren Freunden? Weil wahre Freundschaft immer ein Abenteuer ist, eine Erforschung der Geheimnisse des Lebens, eine Suche. So wächst die Freundschaft in Kindheit und Jugend. Zwei Kinder, die Freunde werden, erfinden neue Spiele, befreien die Fantasie und erkunden die große mysteriöse Welt, die sie umgibt.'

Rath, 2006, S.123 lässt einen seiner Interviewpartner die Geschichte erzählen, wie er zu einer Freiwilligenreise nach Kasachstan mitgenommen wurde. Einige Menschen brauchen Abenteuer wie andere Menschen Sauerstoff. Es gibt sie nicht so häufig, aber ihre Umgebung profitiert davon. Da sie Erfahrung in Abenteuern haben, können sie das Abenteuer für weniger abenteuerlustige Freunde 'sicher' machen und nehmen sie mit auf die Tour.

Lektion zum Mitnehmen
Wenn sich dein Freund das nächste Mal eine etwas verrückte Idee in den Kopf setzt, über die er schon länger nachgedacht hat, ermutige ihn, diese in die Tat umzusetzen, und lade dich auch dazu ein. Denke an Nike 'Mach es einfach - just do it'.

Anregungen zum Überlegen

- Wie hoch schätzt du das Energieniveau in deinen Freunden?
- Hast du einen aufregenden Freund, einen Freund, der das Unerwartete und Überraschende in deine Freundschaft mitbringt?
- Mit welchen Freunden fühlst du dich aktiver und voller Energie, nachdem du sie getroffen hast?
- Was ist die aufregendste Sache, zu der ein Freund dich motiviert hat?

3.12 Geselligkeit, Verträglichkeit und Verbindungsfähigkeit

Geselligkeit bedeutet, 'gut mit Menschen umzugehen', ihnen das Entspannen zu erleichtern, sie zu integrieren, Smalltalk zu führen und die Initiative zu ergreifen. Obwohl in der Kinder orientierten Freundschaftsliteratur dieser Begriff häufig angeführt, wird diese Eigenschaft tatsächlich von den Philosophen kaum erwähnt und erhält auch nur eine unterdurchschnittliche Gewichtung in der Erwachsenenliteratur.

Das Oberthema Geselligkeit hat mehrere Kategorien: (1) allgemeine Verträglichkeit und Freundlichkeit, (2) Initiative zeigen und andere erreichen, (3) schnell neue Freunde finden und (4) ein Netzwerk von 'schwachen' Freunden gut verwalten, indem sie miteinander verbunden werden.

(1) allgemeine **Verträglichkeit** und **Freundlichkeit**: Wir sind nicht mit jedem befreundet, aber wir können freundlich sein zu allen Menschen. Wir möchten, dass unsere Freunde 'nett und freundlich' sind oder man 'einfach mit ihnen quatschen kann'. Diese Haltung überschneidet sich teilweise mit allgemeiner Freundlichkeit (3.6), aber es geht mehr darum, in eine anfängliche Interaktion Leichtigkeit zu bringen. Natürlich tragen auch die anderen Freundschaftspersönlichkeitseigenschaften wie eine friedliche Disposition, positives Verhalten, Demut, Humor und Akzeptanz zu diesem Effekt bei. Wenn ich mich einer angenehmen oder sympathischen Person nähere, schätze ich intuitiv die Wahrscheinlichkeit einer Ablehnung (die mein Ego psychisch schmerzt) geringer ein. Dies kann Einzelpersonen, aber es kann auch Ge-

meinschaften und Gesellschaften mit Worten wie 'einladend', 'warm' und 'freundlich' beschreiben. Wenn wir Menschen bewerten, die wir kennenlernen und mit denen wir uns selbst anfreunden möchten, beobachten wir häufig, wie solche Menschen andere behandeln und insbesondere wie freundlich sie Fremden gegenüber sind, stellvertretend dafür, wie wir wahrscheinlich behandelt werden wollen. Sogar Cicero, 1923, S.175 [83] empfahl uns, Freunde auszuwählen, die 'gesellig und sympathisch' sind. Römer 12.16[84] ermutigt, diese Gewohnheit zu verfolgen und förderte so eine bessere Interaktion in den frühen kirchlichen Gemeinschaften.

Während die Diskussion über Soft Skills und das Bedürfnis nach einer angenehmen Präsenz im Managementjargon häufig vorkommt, könnte unsere allgemeine gesellschaftliche Akzeptanz Toleranz im allgemeinen Umgang miteinander abnehmen. Laut Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.2 , kann dies sogar von der allgemeinen Öffentlichkeit verursacht werden [85]. Betroffen ist die Art und Weise, wie wir mit Fremden und allgemeinen Bekanntschaften umgehen, da die Gewohnheiten der gelegentlichen gegenseitigen Unterstützung auch in traditionellen ländlichen Gebieten langsam abnehmen. Interessant in diesem Zusammenhang ist eine Geschichte von Hunt, 2018-09-07, in der ein Tesco[86] zum sozialen Zentrum seines Personals wird[87]. Die Tatsache, dass dieses Beispiel zu einer berichtenswerten Geschichte wurde, zeigt, wie stark sich dieses soziale Verhalten von der allgemeinen Norm unterscheidet.

Es sind nicht nur Menschen, die Übereinstimmung und Freundlichkeit signalisieren können, sondern auch Orte und Gemeinschaften. Ich kenne Kirchen, die Freiwilligenstellen für ein 'Begrüßungsteam' haben - buchstäblich Leute, die an der Tür warten, um ein Gespräch mit neuen Besuchern aufzunehmen, damit sie sich willkommen und zu Hause fühlen. Und selbst, wenn sie nicht aktiv die Hand ausstrecken, signalisieren sie 'Ich beiße nicht, komm und sprich mit mir, wenn du eine Frage hast'.

(2) Eigeninitiative zu zeigen und **andere zu erreichen**, ist eines der Hauptmerkmale der Extraversion. Es zeigt sich in Sätzen wie 'X greift spontan ein', 'X wird das Muster aufbrechen' oder 'X regt Menschen an'. Alcock-Ferguson, 2018-05-16 zeigt die Kraft, die dies auf andere Menschen hat. Insbesondere die kleinen Gesten der Anerkennung und der Konversation können für manche Menschen einen großen Unterschied bedeuten und möglicherweise die einzige freundliche Geste sein, die sie an diesem Tag erleben. Selbst wenn es nicht deine Natur ist, ist es ein großartiger Neujahrsvorsatz, sich die Gewohnheit solcher kleinen Aufmerksamkeiten anzueignen.

Der Unterschied zwischen einem Introvertierten und einem Extrovertierten ist die Fähigkeit und Eignung, auf andere Menschen auf freundliche Weise zuzugehen. Während dies für manche natürlich ist, ist es eine Fähigkeit, die du zumindest bis zu einem gewissen Grad erlernen kannst (siehe Baranski et al., 2020). Ich sage nicht, dass du ein vollständig ausgebildeter Extrovertierter werden musst, aber das buchstäbliche Üben, auf Menschen zuzugehen wird dir Vorteile bringen, selbst

[83] simplicem praeterea et communem et consentientem -einfach, gesellig und sympathisch

[84] Traditionell 'Seid untereinander eines Sinnes', wird aber manchmal übersetzt als 'mit allen freundlich sein'

[85] 'Sozialwissenschaftler haben herausgefunden ...'

[86] Britische Supermarktkette

[87] `https://www.theguardian.com/voluntary-sector-network/2018/may/16/loneliness-charities-voluntary-organisations-communities`

wenn du ein paar Mal auf die Nase fällst. Es gibt zwar manchmal Ablehnungen, aber im Laufe der Zeit werden die Vorteile für dein Wohlbefinden durch die Verbindungen überwiegen, die du aufgebaut hast und die du ohne Eigeninitiative bei der Kontaktaufnahme nicht gehabt hättest. Es ist wirklich einfach. Damit eine Verbindung hergestellt werden kann, muss jemand den Anfang machen. Es mag unangenehm sein, aber es ist eine notwendige Bedingung. In Abschnitt (1) geht es darum, es anderen zu erleichtern, sich dir zu nähern, aber die beste Praxis für dich ist immer noch, selbst auf andere zuzugehen. Wie das Sprichwort sagt: 'Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt, dann muss der Prophet halt zum Berg gehen.' Für einige von uns ist dies aufgrund der schmerzhaften Erfahrungen mit Zurückweisungen in der Vergangenheit wirklich schwer zu lernen (siehe Atwood, 2005 [88]), aber Freundschaften lassen sich besser finden und dann genießen, je schneller und effektiver wir dieses Hindernis überwinden. Wenn du dich darauf einlässt, wirst du die initiale Unterhaltung auch mehr genießen. Wenn du siehst, wie interessant Menschen (manchmal) sind, wirst du neugierig darauf, neue Menschen und ihre Geschichten kennenzulernen. Und doch macht es dich auch dankbarer für die Freunde, die du bereits hast, wenn du die Geschichten ihres Lebens, mit denen sie dich beschenkt haben, aus den verschiedenen Blickwinkeln betrachtest, die aus den neuen Geschichten kommen.

Für einige Menschen ist es Teil der DNA, in jedem Schritt ihres Lebens freundlich und positiv auf andere zuzugehen (siehe z.B. Greif, 2009, Kap.13 [89]). Ich hatte das Privileg, im Laufe meines Lebens eine Reihe solcher Menschen kennenzulernen, und es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, wie sie andere Menschen vor Ort auf höchst herzliche Weise kennenlernen[90]. Ich habe es geschafft, Gespräche mit sympathischen Fremden in Cafés, Buchhandlungen, Zügen und zu anderen Anlässen zu führen. Ich liebe es und profitiere von der positiven Energie, die eine solche Begegnung erzeugen kann. Ich kenne Leute, denen es genauso geht. Ich kenne auch Leute, die ein solches Verhalten buchstäblich hassen und ihre Geräusch unterdrückenden Kopfhörer und Augenkontakt blockierenden großformatigen Zeitungen schätzen. Auf einer Reise mit einem Freund, die eine längere Zugfahrt beinhaltete, begann ich ein Gespräch mit einem Fremden, der ein Buch las, das ich vor einem Monat gelesen hatte. Ich hatte viel Freude und angesichts der Länge der Gesprächsdauer und der allgemeinen Begeisterung während des Gesprächs nehme ich an, dass auch die andere Person Spaß daran hatte. Mein Freund war buchstäblich entsetzt über meine offensichtliche Missachtung der Privatsphäre und des Rechts des Fremden, allein gelassen zu werden. Heute lachen wir darüber, aber es hat mich daran erinnert, zu Beginn eines Gesprächs mit einem Fremden, der in einem Zug auf seinem Sitz festsitzt und nicht wirklich weglaufen kann, nach kleinen Hinweisen wie Augen rollen oder heftigem Atmen zu suchen - nur für den Fall.

---

[88] 'Wir müssen lernen, wie wir die Angst vor Ablehnung überwinden können. Und das ist für einige von uns schwierig, weil ein weiterer wichtiger Grund, warum wir uns vor der Initiierung fürchten, darin besteht, dass wir in unserem Leben einige sehr schmerzhafte Ablehnungen erlebt haben.'

[89] 'Frauen sind besser als Männer darin, Freundschaft zu schließen ...', was auf das Erreichen und den herzlichen und schnellen Informationsaustausch zurückzuführen ist.

[90] Der deutsche Redeausdruck - sie (und es ist leider fast immer eine sie) quatscht mit jedem, der oder die nicht bei drei auf dem Baum ist, trifft es hier ganz gut. Oft schwingt hierbei ein genervter oder Augen rollender Unterton mit, ich hingegen kann diesen Redeausdruck nicht genug als Best Practice loben.

Die Gewohnheit, sich spontan an jemanden zu wenden, hängt stark von unserem Energieniveau ab. Diese Gewohnheit leidet, wenn die Arbeit und das Pendeln uns erschöpft hinterlassen, aber wir müssen uns daran erinnern, dass alle anderen auch darunter leiden. Wir müssen uns aufraffen und dem Status Quo des auf der Couch Leben gemeinsam entgegenwirken. Und so sollten wir es uns zur Gewohnheit machen, uns regelmäßig bei alten Freunden zu melden, um diesen Bierabend in der Kneipe oder den nächsten Grillabend zu organisieren. In dieser Regelmäßigkeit besteht für mich ein Schlüssel, um die Freundschaftsgruppe beisammen zu halten (5.6). Und viele Menschen wissen dies auch zu schätzen (siehe Nelson, 2016, S.74 [91]). Auf der anderen Seite besteht die Gefahr einer Überreizung. Dies kann insbesondere dann der Fall sein, wenn ein Fall von falschem Verständnis von Erwartung und Rollen vorliegt (9.3). Wenn du der Meinung bist, dass dies der Fall ist, kann eine leicht 'nerdige' Empfehlung hilfreich sein: Wenn du die werdende Beziehung schätzt, aber nicht lästig werden möchtest, kannst du einem geometrischen Verlauf[92] der Kontaktaufnahme folgen - dies kann eine Folge von 1 Tag nach dem Treffen, dann erneut 1 Woche, dann erneut 1 Monat und schließlich 3-6 Monate oder jährlich. Es hängt natürlich davon ab, ob du keine Antwort, keine völlige Ablehnung oder momentan keine Antwort erhältst – bin sehr beschäftigt, aber freue mich darauf, später von dir zu hören. Die umgekehrte Empfehlung lautet: Wenn du derjenige bist, an den sich jemand wendet und bei dem du aus irgendeinem Grund keine Perspektive siehst, beispielsweise auch weil du schlicht keine Lust auf die Person hast, ist eine höfliche, aber klare Ablehnung wahrscheinlich der beste Weg das zu beenden, anstatt bei wiederholten Anläufen Märchen zu erzählen.

Die Möglichkeit auf jemanden zuzugehen ergibt sich automatisch in freundlichen Organisationen. Ein häufige Möglichkeit, Freunde und potenzielle Freunde zu treffen, sind soziale Aktivitäten, die innerhalb Organisationen basiert sind. Du siehst deine Freunde bei einem Gottesdienst in der Kirche; du siehst sie, wenn sie ihre Kinder in den Kindergarten bringen. An diesem Punkt, diesem Auslöser, erinnerst du dich, dass es eine Weile her ist, seit ihr das letzte Mal zusammen gegessen habt und gemeinsam Spaß hattet. Der umgekehrte Effekt ist jetzt in Unternehmen in allen Branchen in Covid-Zeiten zu beobachten - der Wegfall von Kaffeeecken erhöhte den Aufwand für die Kontaktaufnahme im Büro mit drastischen Auswirkungen auf den Informationsaustausch und die Beziehungsentwicklung.

Die Gewohnheit, Kontakt aufzunehmen, kann auch Gesellschaften und Kulturen definieren. In einigen Kneipen im Rheinland, insbesondere während des Karnevals, kannst du einfach eintreten und dich mit demjenigen ein Gespräch beginnen und vertraut machen, der zufälligerweise neben dir steht. In anderen Regionen Deutschlands oder der Welt entspricht es weniger den örtlichen Gepflogenheiten, ein ungezwungenes Gespräch in einer Kneipe zu führen. Einige Gesellschaften sind bemerkenswert gastfreundlich und bieten zufälligen Reisenden, die durch ihr Dorf ziehen, Nahrung und Unterkunft, andere sind kommerziell ausgerichtet und schließen ihre Türen. Es bleibt auch abzuwarten, wie sich ein Lockdown für ein Jahr auf die Welt auswirken wird.

(3) Manche Menschen **finden** schnell **neue Freunde**. Gleichzeitig pflegen sie lockere freundschaftliche Beziehungen, ohne die Notwendigkeit zu sehen, Men-

[91] 'Es bedeutet mir so viel, dass du mich so oft einlädst...' bedauert eine Person, dass sie die Gefälligkeit nicht auf natürliche Weise erwidert.

[92] `https://de.wikipedia.org/wiki/Geometrische_Folge`

schen loszulassen, wenn sie nicht zu wahrer Freundschaft gelangen. Freundliche Bekanntschaften sind nicht als oberflächlich zu verurteilen. Es ist möglich, einfach jahrelang nur Bekannte miteinander zu sein, um dann in besonderen Situationen auf einmal den Funken zu finden, dass man eine wahre Leidenschaft gemeinsam teilt. Nelson, 2016 spricht von gemeinsamen Freunden, Menschen, die wir gerne in der Kirche oder an Elternabenden treffen. Greif, 2009 [93] nennt diese Freunde 'einfach-Freunde', wohl ein wertschätzenderer Titel als die 'schwachen Bindungen' von Granovetter, 1973.

Es gibt ein bestimmtes Wort des aktiven Verbindens solcher Menschen miteinander, und das ist das Wort **'schmoozend'**. Laut dem Oxford Englisch Wörterbuch ist es 'charmant, einschmeichelnd oder unaufrichtig zu sprechen oder sich zu verhalten, insb. als Mittel, um Gunst oder Vorteil zu erlangen. Außerdem: plaudern, klatschen.' Ich persönlich finde es traurig, dass das Wörterbuch Unaufrichtigkeit impliziert. 'Einen Raum für eine Party bereitzustellen'[94], damit sich die Gäste willkommen fühlen und eine gute Zeit haben, sowohl als Gastgeber als auch als Gast, ist eines der Schmiermittel der Gesellschaft. Ein weiterer großartiger Satz - nicht zu verwechseln mit Spaß und Humor wie im nächsten Abschnitt - ist 'Menschen humorisieren' oder 'Menschen unterhalten'. Spencer and Pahl, 2006[95] sieht auch eine wichtige Rolle für Schmoozer als soziales Schmiermittel.

(4) Ein Netzwerk von 'schwachen' Freunden gut verwalten, indem sie **aktiv miteinander verbunden werden. Netzwerken** und der Ausdruck 'soziales Netzwerk' haben in unserer Zeit einen hässlichen, instrumental - nützlichen Klang, müssen es aber nicht sein. Beim Netzwerken geht es darum, Verbindungen herzustellen und aufrechtzuerhalten. Denke an den folgenden Ratschlag des heiligen Paulus: 'Grüßt jeden Heiligen in Christus Jesus! Es grüßen euch die Brüder, die bei mir sind. Es grüßen euch alle Heiligen, besonders die aus dem Hause des Kaisers.'(Philipper 4.21-22). Dies ist ein Lehrbuchbeispiel für einen erfahrenen Netzwerkmanager, der die Verbindungen innerhalb des Netzwerks stärkt. Wenn du jemanden im Namen eines anderen begrüßt, hast du dieser Person etwas zu sagen. In dieser Situation ist positiver Klatsch großartig[96]. Wenn du eine positive, aber lustige Anekdote über diese Person austauschst (die die Person gerne mit dir teilen würde), verbindest du dich sofort über diese Geschichte voll Freude mit dieser Person. Du verbindest dich ebenso mit dieser Person, indem du Anteilnahme an ihren Sorgen zum Ausdruck bringst oder nur allgemeine Nachrichten bringst. Aber es geht um mehr als das.

---

[93] 'Diese Freundschaften nenne ich nur Freunde, weil diese Leute tatsächlich nur Freunde sind. Sie sind etwas näher als Bekannte und es ist angenehm, mit ihnen zusammen zu sein, aber wir erwarten nicht, dass wir außerhalb unseres Pokerspiels Kontakte knüpfen. Genau wie Jungen, die sich aus Interesse am Basketball-, Golf- oder Briefmarkensammeln zusammenfinden, sich aber nur für Sport oder Hobby bezogene Kontakte versammeln.'

[94] Der deutsche Ausdruck trifft hier das englische 'Working a room' nicht so wirklich gut.

[95] 'Diese wurden traditionell als tugendhafter angesehen als Freundeskreise, die sich zum Vergnügen oder zur gegenseitigen Hilfe versammelt haben. Aber hier rehabilitieren die Autoren die informellen Schmoozer, die sich vielleicht nichts Formalem anschließen, aber dennoch eine entscheidende Rolle dabei spielen, Freundschaftsnetzwerke zusammenzuhalten und in der Tat Gemeinschaften zusammenzuhalten, unter dem Radar offizieller Maßnahmen.'

[96] Ich definiere 'positiven Klatsch' als Informationen über diese Person, die für den Austausch mit jemandem, der dieser Person gegenüber ebenfalls positiv eingestellt ist, deklassifiziert sind. Diese Informationen können lustige Anekdoten, Genesung von Krankheit, Erfolg im Leben, ein neues Mädchen oder einen neuen Freund enthalten, alles, was es dir ermöglicht, deinen wahrhaftigen guten Willen gegenüber dieser Person in Gegenwart eines gemeinsamen Freundes auszudrücken.

Freundschaftsvernetzung oder 'Schmoozing' ist sowohl eine Einstellung als auch eine Kunst[97] sowie eine Ressource und ein Aktivposten, wenn sie gut gemacht wird (6.5). Die Leute erkennen dies an Sätzen wie 'X scheint jeden zu kennen'. 'Wenn ich X von einem Problem erzähle, hat er normalerweise einen Vorschlag, wer mir helfen könnte' oder 'Ich habe eine Reihe meiner Freunde durch X getroffen'. Als Netzwerker weißt du, worin deine Freunde und freundschaftlichen Beziehungen leidenschaftlich sind, und kannst so Menschen, die gemeinsame Leidenschaften besitzen oder gerne reisen, dazu bringen, Freundschaft zu schließen. Du ermöglichst es, indem du sie so ins Rampenlicht rückst, sie selbst aber würden es nicht gerne selber darlegen (X hat einen großartigen Weingeschmack und macht einen wunderbaren Sonntagsbraten mit seinem geheimen Brotkrümelrezept der Familie, Y weiß alles über die frühe römische Geschichte, z.B. ist viel in der Türkei und im Nahen Osten gereist – reist du nicht dorthin, ...).[98] Dies ist insbesondere ein höchst hilfreicher Dienst, den du deinen weniger extrovertierten und weniger iniativfreudigen Freunden bieten kannst - siehe dieses Zeugnis von Rath, 2006, S.111: 'Das Gehirn meiner Geschäftspartnerin ist wie eine Datenbank über Menschen. Es ist erstaunlich, dass sie so viel über diese Personen weiß. Sie stellt Menschen anhand ihrer Gemeinsamkeiten vor. Ich denke, sie möchte die Menschen besser kennenlernen - nur damit sie sie in ihr Netzwerk bringen kann. Dies hilft mir jedes Mal, wenn ich mit ihr auf einer Veranstaltung bin, neue Leute kennenzulernen.' Es ist daher nicht verwunderlich, dass Rath, 2006, S.111 [99] eine vollständige neue Kategorie als 'wichtige Freunde' schafft und sie als 'Brückenbauer' ('Connector') bezeichnet. Ich jedoch denke, dass der 'Brückenbauer' in den meisten Fällen kein engster Freund ist, sondern eher ein sozialer 'einfacher Freund', da du wie viele andere eher ein Teil in seinem Netzwerk bist (Siehe 9).

Meiner Ansicht nach ist die effektivste Art der Freundschaftsvernetzung die einer Kreisbrücke, bei der du Teil verschiedener Kreise bist und andere grenzüber-

[97] Offenlegung - Wenn du meine Betonung der Wichtigkeit des Schmoozers zu stark findest, würde ich anerkennen, dass du vielleicht Recht hast. Ich bin ein Schmoozer nach dem Buch, privat wie in meinem Firmenleben, und ich erkenne an, dass es unterschiedliche Meinungen über den Wert dieser Funktion in Organisationen und in der Gesellschaft gibt. Ich habe im Laufe der Jahre jedoch eine Reihe von wahren Meistern des Fachs getroffen: Es gab einen Priester an der Universität, von dem ich mich erinnere, dass er seine Herde äußerst effektiv zusammenbringt. Er war schlicht der Enfant terrible und Mastermind hinter einer Reihe romantischer Paare, und stellte auch Dutzende Paare für gegenseitige Interessen und allgemeine Freundschaft vor. Er war buchstäblich überall, in und außerhalb von Gesprächen und immer mit einem fröhlichen Lächeln und sozialer Ermutigung. Es gab mehrere Manager, die einfach jeden in der Organisation informell kannten und die aufgrund ihrer guten Laune von allen hoch geschätzt wurden. Ebenso begegnete ich lokalen Schmetterlingen, die die Spinnen im Netz der Expat-Szenen von Sao Paulo, Tokio und Hongkong waren. Ich habe Hochachtung vor diesen Menschen und habe immer versucht von ihnen zu lernen. Die Welt ist einfach ein besserer Ort wegen solcher Leute.

[98] Ich liebe es, Menschen vorzustellen, die gemeinsame Interessen teilen, ähnliche Schulen besucht haben, ähnliche Arbeitsinhalte haben oder irgendetwas, von dem man ahnen kann, dass sie für ein gutes Gespräch gut zusammenpassen. Tatsächlich besteht die persönliche Hauptmotivation für die Recherche in diesem Buch darin, herauszufinden, welche Merkmale es gibt, wie Menschen am besten platonisch aufeinander abgestimmt werden können. Wie entwickelt man am besten eine Ahnung, um Menschen zusammenzubringen und platonischen Amor zu spielen? Nicht für Romantik, nicht für Netzwerkvorteile, nicht für Geschäftsabschlüsse, sondern einfach, um ein angenehmes und interessantes Gespräch zu führen und das Grillfest, die Dinner Party oder das Mittagessen mit dem Gedanken zu verlassen, dass 'die Zeit gut angelegt war, dass es gut war X kennenzulernen', dass sie hoffen, mit jemandem von der Feier es schaffen in Zukunft, einen Kaffee oder ein Bier zu trinken, da die Unterhaltung Spaß gemacht hat.

[99] `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life`: 'A Connector is a bridge builder ...'

schreitend einführst. So lernt man Menschen kennen, die eine hohe Freundschaftsverträglichkeit haben, sich aber - meistens aufgrund ihrer eigenen Kreise - sonst nicht treffen würden. Die Gewohnheit der Gastfreundschaft (5.7) hilft dabei, solche Menschen in informellen Versammlungen zusammenzubringen.

Lektion zum Mitnehmen
Schenke einen Freund jedes Jahr, indem du eine Freundschaft ermöglichst. Denke ständig darüber nach, wer von deinen Freunden eine gute Chemie hat, und stelle sie einander vor, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Anregungen zum Überlegen

- Wie leicht kannst du deiner Meinung nach von einer schüchternen Person angesprochen werden, die daran interessiert ist, dich kennenzulernen?
- Erreichst du bei Veranstaltungen andere Menschen? Wie gut kannst du spontan andere erreichen? Inwieweit halten dich frühere Erfahrungen davon ab, auch wenn eine Person sympathisch und interessant erscheint, diese Person kennenzulernen?
- Wie aktiv pflegst du locker deine freundschaftlichen Beziehungen? Was tust du, um sicherzustellen, dass der Kontakt nicht stirbt?
- Wie gut kannst du Freunde von dir bei Veranstaltungen einander vorstellen und das nutzen, was du über sie weißt?

3.13 Geduld, Frieden und Ruhe

Menschen, die inneren Frieden ausstrahlen, ermöglichen es anderen Menschen durch ihre Gegenwart zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Sie können der Fels sein in emotionalem Stress. In ihrem Vortrag 'Wie baut man gute Beziehungen auf'[100] unterscheiden N. Lee and S. Lee, 2009 zwischen friedlich und geduldig und benennen beide Eigenschaften als Schlüssel zum Aufbau von Beziehungen (zusammen mit Wahrhaftigkeit und zupackender Art). **Geduld** wird beschrieben als Abwesenheit von heftigen Temperamentsausbrüchen, die durch verinnerlichten Ärger entstehen. So heißt es im Kolosserbrief 3.12, auf den N. Lee and S. Lee, 2009 zurückgreifen, 'Kleidet euch mit ...Geduld. Ertragt euch gegenseitig...' und ebenso berichten alle vier Evangelien davon, dass Jesus selbst die Geduld preist. Natürlich schätzen auch Kinder geduldiges Verhalten bei Erwachsenen und anderen Kindern und sie befreunden sich normalerweise nicht mit Kindern, die häufig schlechte Laune haben. Sogar nicht explosiver, aber passiver Zorn kann Freundschaften gefährden, z.B. klassifiziert Ball, 2020-05-18 passive aggressive Bemerkungen als 'toxisches' Verhalten. Alberoni, 2016, S.11, S.24, sieht auch die Geduld als ein Kerncharakteristikum für Freundschaft. Bezug nehmend auf diese Gedanken,

[100] How to relate well

charakterisiert Asatryan, 2016, S.27, die mangelnde Geduld in heutiger Zeit als Hindernis dafür, eine Beziehung aufzubauen. 'Während wir technische Produkte wie Handys oder Vergleichbares in unseren Alltag integrieren, frisst sich das zentrale Prinzip der 'Effizienz' dadurch immer tiefer in unser Gehirn. Je stärker wir perfekte Effizienz in der Interaktion mit unseren Handys erwarten, desto weniger Geduld bringen wir beim Interagieren mit anderen Personen auf.' Wenn man Freunde beschreibt, die Geduld haben, 'wiederholt über dasselbe Problem zu sprechen' oder 'wieder über X zu schimpfen', zeigt Nelson, 2016 wie Geduld ein emotionaler Gewinn sein kann. Shumway, 2018, S.2 betont die Notwendigkeit von Geduld bei der Lehr- und Lernaktivität mit einem Freund, die für sein Konzept der Freundschaft von zentraler Bedeutung ist. Andrews, 2019-12-19 erzählt die Geschichte einer lieben Freundin, die bedingt durch Krankheit oft schlechte Laune hatte und dadurch einige Freunde verlor, aber als ihre Freunde Geduld mit ihr zeigten, wurde sie wieder zu einer besseren Freundin. Alles in allem ist Geduld zwar nicht das A und O der Freundschaft, aber für einige Rollen notwendig, die emotionales Verständnis und Unterstützung beinhalten. Geduld ist eine großartige Eigenschaft, und unsere Freunde werden es zu schätzen wissen, dass wir sie zeigen.

N. Lee and S. Lee, 2009 definieren (inneren) **Frieden**Frieden als das Ergebnis der Abwesenheit von Stress. Ebenso betont die Bibel die Bedeutung von verinnerlichtem Frieden und guten Beziehungen zwischen den Jüngern. Aber es ist nicht alleine das. Einige Menschen gelangen zu einer von 'Zen' oder 'Buddha' geprägten Lebenshaltung. Sie sind zwar nicht direkt Heilige, aber sie sind normalerweise einfach Menschen, die immer Frieden ausstrahlen. Üblicherweise ist Stress der Hauptgrund dafür, dass wir nicht in Frieden sind. Wenn also unser eigenes Leben im Umbruch ist, sei es durch den Abbruch einer Beziehung oder durch Jobverlust, hilft es, die Dinge mit so einer friedvollen Person zu besprechen. In solchen Fällen ist es nicht einmal ein Reden, sondern eher ein 'seinem Herzen Luft machen'[101], so dass Wut und Aufruhr zumindest vorübergehend verdampft. In romantischen Beziehungen wird die Fähigkeit eines Partners, der die Ruhe bewahren kann und die Übersicht behält, oft aus den gleichen Gründen gelobt. Ebenso läuft es in Beziehungen mit Eltern oder eben auch in Freundschaften. Es ist allerdings nicht dasselbe darunter zu verstehen wie 'gutes einfühlendes Zuhören', obwohl das ein Teilaspekt davon sein kann. Frieden und Geduld ist nicht unbedingt in jeder Freundschaft vorhanden, diejenigen, die z.B. die Rolle des Clowns oder des Entertainers spielen, benötigen diese Eigenschaften nicht. Friedlich, ruhig und geduldig zu sein ist jedoch ein Charakterzug, den man an Freunden besonders in Krisensituationen und emotionalen Umbrüchen sehr schätzt.

Lektion zum Mitnehmen
Verzeih. Vergib immer wieder.[a] Ich erwähne das Thema der Vergebung innerhalb der Freundschaft an anderer Stelle mit Akzeptanz, Demut und Loyalität für die unmittelbare Wirkung innerhalb der Beziehung. Aber selbst wenn die Übertretung dir gegenüber in einem völlig anderen Kontext begangen wurde, wirst du in den anderen Teilen deines Lebens nur dann Frieden haben, wenn du es schaffst, das zu vergessen. Es wird auch die Ge-

[101] engl. 'vent', in profan-deutsch wird manchmal der Ausdruck 'sich ausk*tzen' verwendet

spräche mit deinen Freunden viel angenehmer machen. Denke an Aristoteles - niemand mag mürrische Leute!

[a] Ich gebe N. Lee and S. Lee, 2009 als Ideengeber für diese Empfehlung an.

Anregungen zum Überlegen

- Selbst wenn Geduld nicht zu deinen Stärken gehört, versuche festzustellen, was die Gründe für deine Ungeduld sind.
- Bist du im Frieden mit dir selbst? Bestürmen dich Gedanken oder geht es dir grundsätzlich gut? Falls du eine friedfertige Person bist, schenkst du deinen Freunden genug Zeit, damit sie von dieser dir eigenen Art profitieren?
- Andererseits, sind Freundschaften zerbrochen oder drohten zu zerbrechen, weil du so schlechte Laune hattest? Was war der Anlass und stand er im Zusammenhang mit deiner Freundschaft? Weißt du, was deine schlechte Laune ausgelöst hat, damit dieses Verhalten demnächst nicht mehr deine Freundschaft stört?

Kapitel 4

Beziehungseinstellung

Alle Abschnitte dienen dem entspannten Lesen

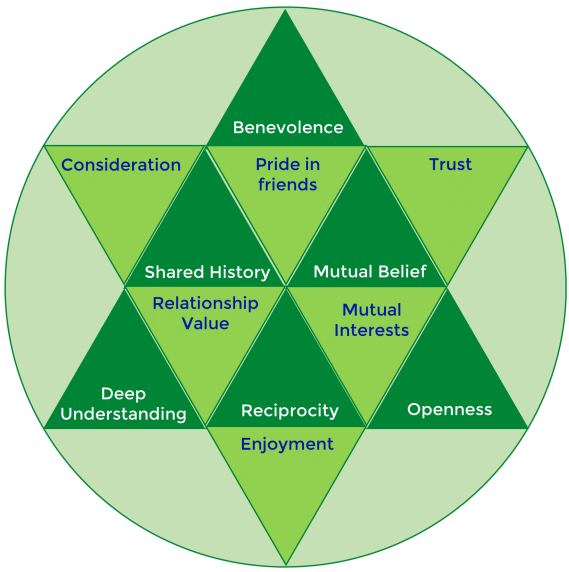

Abbildung 4.1: Freundschafteinstellungen

Einführung

Die Beziehungseinstellung hat laut Frequenzanalyse ein Gewicht von etwa 49%, wobei die Cluster Zentren zwischen 40% und 54% liegen. Hier liegt das Gewicht, der Kern der Freundschaft. Diese Merkmale stehen im Allgemeinen auch im Mittelpunkt der psychosoziologischen Analysen und sind hinreichend gut erforscht. Diese werden in der Regel beschrieben durch 'X verhält sich mir in gewisser Weise ...', 'meine Beziehung zu X ist gekennzeichnet durch ...' oder 'Ich bin mit X verbunden durch ...'. Es ist somit ein exklusives Element. Während X zu jedem Zeitpunkt

intelligent sein oder viele Menschen betreffen kann, sind Beziehungsmerkmale von Natur aus bilateral. 'X achtet auf mich, obwohl er sich gegenüber allen anderen völlig narzisstisch verhält', ist eine durchaus realisierbare Aussage über die Qualität (Priorität) der bilateralen Beziehung. In einigen solchen Fällen kann sich die bilaterale Haltung zueinander dramatisch vom öffentlichen Verhalten oder der inhärenten Persönlichkeit des Freundes unterscheiden, ohne den Freund beschuldigen zu können, scheinheilig oder unecht zu handeln.

Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA	YS
49	54	54	49	49	45	49	49	48	40	NA
Gesamtgewicht der Einstellungen										

Legende siehe nächste Tabelle

	Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA	YS
Gem. Ged.	●	●	●	●	●	●	●	◒	●	◒	●
Zuneigung	◒	◒	◒	●	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Liebe	●	●	●	●	●	◒	●	◒	●	◒	●
Fürsorge	◒	●	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Priorität	●	●	◒	◒	●	●	●	◒	●	◒	◒
Loyalität	●	◒	●	●	◒	◒	◒	●	◒	◒	◒
Unabhängigkeit	◒	○	●	○	○	◒	◒	○	◒	○	◒
Freude	◒	●	◒	◒	◒	●	●	◒	◒	●	◒
Verständnis	◒	○	◒	◒	●	◒	●	◒	◒	◒	◒
Gegenseitigkeit	◒	●	◒	◒	◒	◒	●	●	◒	◒	◒
Vertrauen	●	◒	◒	●	●	●	●	●	◒	●	◒
Offenheit	◒	◒	◒	◒	●	◒	◒	●	◒	◒	◒
Respekt	◒	◒	●	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Gleichheit	○	◒	◒	◒	○	◒	◒	◒	○	○	◒
Wohlges.	◒	●	●	●	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Gem. Inter.	◒	◒	◒	○	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Gem. Glaub.	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	●	◒	◒
Privatsphäre	◒	○	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Zus. Leb.	◒	◒	◒	◒	○	◒	○	○	◒	○	◒

Tabelle 4.1: Beziehungseinstellungen

Die Gewichte sind von der Häufigkeitsanalyse D, die Kategorien sind OP: Alte Philosophen, CP zeitgenössische Philosophen, TW Theologische Schriftsteller, SH Selbsthilfe, CM zeitgenössische Medien, QS1 qualitative soziologische Studien, QS2 quantitative soziologische Studien, OA soziol. Studien zu Alten Leuten, YA soziol. Studien zu jungen Leuten, YS Jugendpräferenzen

4.1 Gemeinsames Gedächtnis und geteilte Erinnerungen

Dies ist der Schatzhort gemeinsamer Geschichten und Erfahrungen, die ihr beide sammelt und schätzt. Die Erinnerung an unsere vergangenen Interaktionen macht

die Beziehung einzigartig und unersetzlich, und niemand kann diese Erinnerung uns wegnehmen. Nostalgie ist eine bewährte Glücksdroge, insbesondere im Alter, wie bereits Cicero, 1923, S.125[1] erwähnt.

Das **gemeinsame Gedächtnis** teilen wir direkt zwischen uns, es sind nicht die ähnlichen Erfahrungen, wie sie in Abschnitt 4.13 ausgeführt wurden. Es ist die eigentliche Erinnerung, nicht die nächstbeste. Es ist der Kontext, in dem wir verstehen, was uns formt und wie es uns zu dem formt, was wir sind. Wir sind nicht durch unsere Fähigkeit, eine Geschichte oder ihre Vorstellung von einer Situation zu erzählen, eingeschränkt, aber wir haben die gleiche Erfahrung aus erster Hand mit der Situation. Einige Erfahrungen sind vom Typ 'Du hättest da gewesen sein müssen'. In der Tat können wir uns darauf verlassen, dass sie unsere unvollständige Erinnerung an ein Ereignis durch Details ergänzen, die wir vergessen haben.[2] Durch die Erinnerung mit einem Freund haben wir eine detailliertere und möglicherweise objektivere Sicht auf die Vergangenheit, die wir zusammen erlebt haben.

Das gemeinsame Gedächtnis eröffnet weitere Möglichkeiten in unseren Gesprächsthemen und Kommentaren. Es bietet die Möglichkeit, Insider-Witze zu machen, die sich auf vergangene Anekdoten beziehen; es ermöglicht dir, die Handlungen und Emotionen deiner Freunde anhand einer Reihe früherer Erfahrungen mit ihnen zu verstehen, es schafft eine Vorhersehbarkeit, da du weißt, wie sie sich in der Vergangenheit dir und anderen gegenüber verhalten haben. Letztendlich ist euer gemeinsames Gedächtnis eine Brücke, die einen Teil ihrer Persönlichkeit auf bestimmte Weise mit deiner verbindet. Es sollte beachtet werden, dass unser tatsächliches Gedächtnis nur 10% eines Ereignisses speichert und den Rest der Lücken einfach auffüllt (siehe Gilbert, 2009). Wenn wir mit einem Freund zusammen sind, bleibt mehr zwischen uns beiden im Gedächtnis, und normalerweise erfolgt das Ausfüllen der Lücken komplementär. Dies führt zu einer reichhaltigeren und unterhaltsameren Wiederentdeckung, natürlich verstärkt sich dieser Effekt in einem Kreis von drei oder vier Freunden. Da unsere gegenwärtige Stimmungslage unsere Sichtweise oder Auffrischung unserer Erinnerungen beeinflussen kann, werden Gewohnheiten der Zuneigung oder Dankbarkeit die positiven Auswirkungen des gemeinsamen Gedächtnisses auf unsere Freundschaften und damit unser Wohlbefinden weiter verstärken und möglicherweise eine Rückkopplungsschleife schaffen.

Was die Erinnerungen angeht, scheint es ein 'je älter desto besser' zu geben. So wenig die Erfahrung für das spätere Erwachsenenleben relevant sein mag, Erinnerungen an Kindergarten, Grundschule oder frühe Sekundarschule haben eine gewisse Unschuld. Der Grundton ist oft davon 'als die Welt noch gut und sorgenfrei war'[3].

Die **Länge der Zeit**, die du den Freund kennst, wirkt sich direkt auf die Qualität eurer Beziehung aus. Es gibt ein Sprichwort: 'Es gibt keine neuen alten Freunde'.

---

[1] 'Aber dennoch bietet mir die Rückerinnerung an unsere Freundschaft so viel, dass mir mein Leben glücklich erscheint, da ich es zusammen mit Scipio verbringen durfte'

[2] Nehamas, 2016, Kap.3 'Sie erzählten einander ausführlich das Bewahrte und ergänzten die Erinnerungen des anderen; und als sie fertig waren: 'Das war die beste Zeit, die wir je hatten', sagte Frederick. 'Ja, vielleicht hast du recht. Das war die beste Zeit, die wir je hatten', sagte Deslauriers.

[3] Natürlich bin ich mir bewusst, dass die Kindheit vieler Menschen einige zutiefst beunruhigt, mit Mobbing, finanziellen Sorgen und Unsicherheiten. Es ist jedoch Teil der Fähigkeit des menschlichen Gehirns, im Laufe der Zeit die meisten Erfahrungen zu sammeln und uns ein positives Bild unserer Vergangenheit zu hinterlassen, mit dem wir uns dann gerne über Nostalgie verbinden.

Wenn du jemanden schon lange kennst, gewinnst du Zusammenhang. Du kannst vergleichen, wie ihr die verschiedenen Phasen eures Lebens gemeistert habt. Es gibt natürlich einen Unterschied zwischen den Aussagen 'Wir kennen uns seit X' und 'Wir sind schon lange Freunde', und im letzteren Fall ist dies eine vollständige Aussage mit einer Reihe von Auswirkungen auf die Qualität und Art der Freundschaft. Cicero, 1923, S.179 'Je älter eine Freundschaft ist, um so mehr soll man sie schätzen - wie Weine, die eine lange Lagerung hinter sich haben'. An anderer Stelle weist Cicero, 1923, S.145[4] auf einen Prozess des Aussortierens hin, der im Laufe der Zeit stattfindet. Im Gegensatz zu Aristoteles, 1925, 8.3[5], der auch von der Auflösung von Freundschaften des Vergnügens und des Nutzens spricht, sieht Cicero jedoch in Anbetracht des laufenden Bürgerkriegs auch andere Gründe für die Auflösung von Freundschaften an erster Stelle. Da Freunde über Jahrzehnte hinweg ständig Zeit mit uns verbringen, werden sie für uns wie eine Familie, und selbst Alberoni, 2016, S.120[6], der sich ansonsten auf Freundschaften des Geistes, Exzellenz und gegenseitige Anerkennung konzentriert, spricht von 'Gewohnheitsfreunden, die ein bisschen wie eine Familie sind'. Als solche werden Freunde, die so lange zusammen geblieben sind, in ihrer Natur angemessen mit den tatsächlichen Verwandten verglichen (siehe Rath, 2006, S.106[7]). Es ist dieser Aspekt, über den eine gute romantische Beziehung im Laufe der Zeit auch die Natur einer engen Freundschaft gewinnt, da das Paar ein positives gemeinsames Gedächtnis und eine positive Erzählung aufbaut und sich nun wirklich kennenlernt. Der Mechanismus, einfach etwas Zeit ins Land gehen zu lassen, ist effektiv, um Intimität und Vertrautheit in männlichen Freundschaften gemächlich aufzubauen. Einige Männer, die Schwierigkeiten haben, sich zu öffnen, tun dies mit der Zeit und entdecken Schritt für Schritt, dass eine immer persönlichere Beziehung möglich ist (siehe Greif, 2009, S.62).

Greif, 2009, Kap.1 prägt den Ausdruck 'Rostfreund' und seine Beschreibung ist aufschlussreich, indem er die Beziehung heraushebt und Bekanntschaft gewinnt, und dies ermöglicht es uns, auf alte Muster zurückzufallen, in denen wir uns entspannen und (wie früher) sein können[8]. Diese neue Art der Interaktion ist genau das, was Nehamas, 2016, Kap.0 über sein Wiedersehen berichtet: 'Jeder von uns hat natürlich auch viele Veränderungen erfahren, und zumindest einige sind zum Guten. Am wichtigsten ist, dass wir schätzen können, was wir einst aneinander waren und mochten, ohne die Unsicherheiten, die Ressentiments und die Wettbewerbsfähigkeit der Jugend: Unsere Interaktionen sind jetzt einfacher, milder und konsequenter liebevoll, auch wenn sie weniger dramatisch oder leidenschaftlich

[4]'Indessen: Er sagte immer, nichts sei mit größeren Schwierigkeiten verbunden, als dass Freundschaft bis zum letzten Tag des Lebens bestehen bleibe. Denn oft gebe es einen Zwischenfall, der nicht für beide in gleicher Weise förderlich sei; oder man sei politisch nicht der gleichen Meinung. Er behauptete auch, dass sich der Charakter des Menschen oft wandle, manchmal durch Unglück, zuweilen auch infolge des drückender werdenden Alters.

[5]'Dergleichen Freundschaften lösen sich bald auf, da die Partner nicht dieselben bleiben.'

[6]'Es gibt jedoch andere Freundschaften, die ein Leben lang bestehen und nicht durch gemeinsame kreative Aktivitäten und die Intensität der Begegnungen gekennzeichnet sind. Es gibt jene Freunde, auf die wir uns aus Gewohnheit verlassen, die ein bisschen wie eine Familie sind; zum Beispiel, wenn Kinder jemanden Onkel oder Tante nennen, einfach weil sie damit begonnen haben, als sie noch klein waren, und den Unterschied zwischen einem Onkel und einem Freund nicht erklären können.'

[7]'Mein Freund Ben ist jemand, den ich seit der zweiten Klasse kenne. Er kennt mich besser als jeder andere außer meiner Frau und in gewisser Weise kennt er mich besser als meine Frau.'

[8]'Wenn ich sie sehe, kann ich ...'

sind als sie damals waren.' Ich habe diesen Effekt einige Male aus erster Hand erlebt, wenn ich die Gelegenheit genutzt habe, mich mit Bekannten der alten Schule oder des Colleges zu treffen, und kann die Schilderung dieses Gefühls daher voll unterstützen. Einige dieser Treffen zeigen ganz deutlich, dass das Treffen eher der Satz mit x war und es sich um ein einmaliges Treffen handelt ohne Aussicht auf Wiederholung. Aber manchmal trifft man sich mit ihnen einfach so, und obwohl die Freundschaft vor zehn, zwanzig oder dreißig Jahren nicht sehr eng war, haben sich die Freunde auf eine andere Weise entwickelt, als man sich es vorgestellt hat. So ist dann das Gefühl von Vertrautheit und Vorliebe einfach durch die lange Bekanntschaft da, aber nun gesellen sich neue Eigenschaften dazu die dann wirklich das Potential einer neuen alten Freundschaft eröffnen. Ich würde daher immer empfehlen,einen Kaffee mit einem alten Bekannten aus der Schul- oder Universitätszeit zu trinken wenn sich die Gelegenheit bietet.

Während ich später zum Aspekt des Todes eines Freundes komme, stirbt der Verlust der Verbundenheit unserer Erinnerungen, wenn eine Freundschaft endet. Während Cicero, 1923, S.211[9] sagt, dass unsere Freunde durch unsere Erinnerungen in uns weiterleben, verliert die freudige Natur unserer gemeinsamen Heldentaten ihren Glanz. Ein Witz, der auf einer bestimmten Anekdote basiert, wird niemals so verstanden werden, wie wenn man ihn einem Freund erzählt, der dort war. Wenn bestimmte Dinge in unserem Leben eine bestimmte Bedeutung hatten, und die Person stirbt, stirbt diese Bedeutung zum Teil auch. In dem Sinne, dass am Ende einer guten Freundschaft auch das Verlustrisiko am größten ist (siehe z.B. Matthews, 1983, p.146 [10]).

Das gemeinsame Gedächtnis hat eine wichtige gegenseitige Befruchtung oder Ermöglichung mit Spaß und Humor. Die Fähigkeit, Scherze zu machen, die lustige Seite in Dingen zu sehen und zu zeigen, ist eine wichtige wünschenswerte Eigenschaft eines Freundes. Das 'wirklich gute' Lachen ist jedoch das über alte Anekdoten. Einige großartige Gespräche mit engen Freunden können nur aus einer Wiederholung alter humorvoller Anekdoten und Zitate bestehen, oft nicht nur über die beiden Freunde, sondern auch über ihre Freunde in ihrem größeren Kreis. 'Erinnerst du dich, als X Y tat - oh mein Gott, ich lache immer noch darüber' ist ein häufiger Beitrag zu einem solchen Gespräch. Die Menge und Qualität solcher Insidergeschichten ist ein direkter Indikator für die gegenseitige Zuneigung und Qualität der Freundschaft, die sich in der Vergangenheit entwickelt hat.

Lektion zum Mitnehmen
Es gibt keine neuen alten Freunde. Pflege deine Erinnerungen mit deinen engen Freunden. Schwelge ohne Entschuldigung in Nostalgie. Und einige Anekdoten aus der Kindheit können jedes Mal bei einem Treffen mit Freunden wiederholt werden.

[9] 'Aber all das ist ja nicht erloschen; es wird vielmehr ständig genährt und vertieft durch mein Zurückdenken an das, was war'

[10] 'Die Verfügbarkeit eines lebenslangen Freundes - eines Freundes, dessen besondere Identität wichtig ist - ist ein wertvolles Gut, kann aber auch die alte Person für ein großes Verlustgefühl anfällig machen, wenn die Person stirbt.'

Anregungen zum Überlegen:

- Gibst du deinen Freunden gute, lang wirkende Geschenke? Bewahrst du diejenigen, die du erhalten hast, an einem prominenten Ort auf, um zu zeigen, dass du sie schätzt?
- Hast du die Angewohnheit, gute Fotos zu machen, z.B. sie an eine Wand hängen?
- Wenn du dich mit deinen Freunden auf nostalgische Anekdoten einlässt, lässt du auch die Kinder daran teilnehmen?
- Wenn du nach neuen Freunden suchst, versuche es auf deinen alten Grundschul-, weiterführenden Schul-, Ausbildungs- oder Unitreffen. Du könntest neue Freunde in alten Bekanntschaften finden.

4.2 Liebe, Zuneigung und gezielte Dankbarkeit

Während Liebe und Zuneigung normalerweise im Zusammenhang mit der romantischen Liebe erwähnt werden, wurde der Ausdruck von Liebe und Zuneigung auch in klassischen platonischen Freundschaften zwischen Männern und Frauen im Laufe der Jahrhunderte verwendet. Das Erkennen der reinen Liebe und Zuneigung, die ein Freund für dich empfindet, ist sehr positiv und fördert die Freundschaft. Und so können Sätze wie 'X liebt mich wirklich' oder 'Ich fühle mich von X wirklich geliebt' von solch tiefer Liebe sprechen, die Freunde füreinander empfinden können.

Freundschaft ist eine Liebe, die die alten Griechen neben 'Storge', 'Eros' und 'Agape' auch mit 'Philia' bezeichneten. In diesem Zusammenhang schließt Lewis, 1960, S.87 Freundschaft als Liebe ein: 'In der Antike galt die Freundschaft als die glücklichste und menschenwürdigste aller Liebesarten, die Krone des Lebens und die Schule der Tugend.' Als solche geht dieser Aspekt der Tradition über Aristoteles hinaus und die anfängliche Diskussion unter den Griechen erstreckt sich z.B. auf den Lysis von Platon. Aristoteles, 1925, 8.8[11] stellt die Philia-Liebe in den Mittelpunkt der Freundschaft. Cicero, 1923, S.163[12] sieht sie weniger als Aktivität, sondern eher als Möglichmacher. Ob die Freundschaft von David und Jonathan so anfänglich und tief war, wie es in einer Vielzahl christlicher Predigten und Kommentare behauptet wurde, oder so formal wie Olyan, 2017 in Kenntnis des tatsächlichen Hebräisch und der damals verwendeten Formulierungen analysiert, kann ich nicht beurteilen. Klar ist, dass sich im Laufe der Zeit eine volle Freundschaft entwickelte. Davids Nachruf auf Jonathan lautet dementsprechend: 'Wunderbar war seine Liebe zu mir, die Liebe von Frauen weit überragend.' Es ist jedoch eine schwierige Aufgabe, sie näher zu bewerten. Vielleicht ist der Hauptunterschied zur romantischen Liebe einfach, dass sie per Konvention nicht erotisch oder sexuell ist, obwohl

[11] 'Da nun die Freundschaft mehr im Lieben beruht und man jene lobt, die ihre Freunde lieben, so scheint die Tugend der Freunde eben das Lieben zu sein. So sind jene, bei denen dies der Würdigkeit entsprechend geschieht, dauerhafte Freunde und ihre Freundschaft desgleichen.'

[12] 'denn die Freude kommt nicht so sehr aus dem Nutzen, den man durch einen Freund gewonnen hat, als vielmehr aus der Liebe des Freundes selbst, und das, was vom Freunde kommt.'

dies sowohl in der Antike als auch in der Moderne nicht immer zutraf. Im Gegensatz zu den Leidenschaften der Antike, in denen Achilleus über Patroklos Tod in Tobsucht geriet, ist die Liebe innerhalb der Freundschaft in unserer Zeit erwartungsgemäß ruhig, obwohl sich auch die wohl romantischste Beziehung im Laufe der Zeit beruhigt.

Viele andere der oben beschriebenen Beziehungseinstellungen können als kausal für diese Liebe und daraus resultierend oder durch sie ermöglicht angesehen werden. Nehamas, 2016, Kap.4 [13] argumentiert, dass wir diese Eigenschaft erfüllen, wenn wir von der Wertschätzung des Charakters unseres Freundes zur Liebe für die ganze Person übergehen.

Liebe zum Freund drückt sich in Zuneigung aus. Das Zeigen von Zuneigung - insbesondere unter gleichgeschlechtlichen männlichen Freunden – wird in den Macho Traditionen oft verpönt. Dies steht jedoch im Gegensatz zu historischem Verhalten[14], bei dem es üblich war, einem Freund explizite Zuneigung zu zeigen, um die Liebe auszudrücken, wie Lewis, 1960, S.93[15] es auf Beispiele aus römischen Legionen hinweisend sowie Hrothgar und Beowulf anführt. In diesem Zusammenhang finde ich den Ausdruck von Lewis, 1960, S.105 treffend, der dieses Gefühl beschreibt: 'Während uns gleichzeitig eine durch die Jahre gereifte Zuneigung umgibt.' Das lateinische Wort Caritas, verwendet von Cicero, 1923, S.131[16] zur Ergänzung des guten Willens wird in diesem Zusammenhang als Zuneigung übersetzt, wobei die Bedeutung des Wortes erst später mit der Entwicklung der christlichen Theologie und ihrer Übernahme in den Katalog der christlichen Tugenden vollständig erweitert wurde. Diese Zuneigung schließt auch die Schwächen unseres Freundes ein, insbesondere die Eigenheiten und kleinen Laster, auch entgegen der landläufigen Meinung. Eine schöne Szene dafür ist das Musical 'Man of la Mancha', in dem Sancho gefragt wird, warum er seinem Meister folgt, obwohl Don Quijote eindeutig etwas Sonderbares an sich hat: 'Ich mag ihn, ...'[17]

Zuneigung ist auch eng mit Großzügigkeit und Fürsorge verbunden. Insbesondere die kleine, aber stetige großzügige Grundeinstellung ist geeignet, um deinem Freund ein allgemeines Gefühl der Zuneigung zu vermitteln. Zuneigung kann sich in einfachen und kleinen Handlungen zeigen, wie dem Senden einer SMS vor einer wichtigen Präsentation. Schließlich wird Zuneigung durch körperliche Berührung ausgedrückt, d.h. dass Freunde sich meistens umarmen. Zuneigung kann mit einer Vielzahl von Methoden ausgedrückt werden. Auch wenn es um gesprochene und geschriebene Sprache geht, ist ein Adjektiv berührend, das sie als liebevoll qualifiziert. Insbesondere die Briefe von Freunden, einschließlich gleichgeschlechtlicher

[13] 'Vielleicht lautet die Antwort: Wenn du deine Freunde liebst, fühle dich nicht von einem oder mehreren ihrer Merkmale angezogen, sondern von jedem einzelnen - sie für alles zu lieben, was sie sind. Jedoch, erstens sind viele Funktionen unserer Freunde für unsere Beziehung irrelevant, und zweitens vermute ich, dass die meisten von uns Freunde haben, die wir nicht wegen, sondern trotz der Mängel lieben, die sie, wie alle anderen auf der Welt, unvermeidlich haben.'

[14] Es ist interessant, dies den Haltungen Offenheit und Verletzlichkeit gegenüberzustellen, die in der Antike kaum erwähnt wurden, jetzt aber sehr beliebt sind.

[15] 'Aus allgemeiner Sicht sind es natürlich nicht die demonstrativen Gesten der Freundschaft unter unseren Vorfahren, sondern das Fehlen solcher Gesten in unserer eigenen Gesellschaft, die eine besondere Erklärung erfordern. Wir, nicht sie, sind aus dem Takt geraten.'

[16] benevolentia et caritate consensio: 'Es ist nämlich die Freundschaft nichts anderes als die Übereinstimmung in allen irdischen und überirdischen Dingen, verbunden mit Zuneigung und Liebe; im Vergleich zu ihr dürfte - abgesehen von der Weisheit - dem Menschen von den unsterblichen Göttern wohl kaum ein schöneres Geschenk zuteil geworden sein.'

[17] `https://youtu.be/G13jzheosNE`

Männer aus dem Mittelalter bis zum letzten Jahrhundert, waren voller Worte der Zuneigung.

Lektion zum Mitnehmen
Dies ist vor allem für die Männer, die meisten Frauen wissen das bereits. Freundschaft ist eine Liebe und muss als solche zum Ausdruck gebracht werden. Dies kann eine Umarmung sein, dies kann durch Worte oder andere Arten des Ausdrucks von Zuneigung geschehen. Wir müssen nicht anfangen, uns wie Beowulf zu küssen und wie Achilleus zu jammern, aber es ist nicht unmännlich seine Freundschaft auszudrücken.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit denkst du, ist Freundschaft eine Liebe oder etwas gänzlich anderes? Was würde es einzigartig und getrennt von romantischer oder elterlicher Liebe machen?
- Wie angemessen oder möglicherweise notwendig ist es, Zuneigung für und gegenüber deinen Freunden zu empfinden und zu zeigen? Gilt das für alle deine Freundschaften?
- Wie streng ist deiner Meinung nach die Grenze zwischen Freundschaft und romantischer Liebe zu ziehen?

Liebevoll enge und beste Freunde

> Beste Freunde sind wie Zähne - wenn sie verloren gehen, können sie nicht durch ein Original ersetzt werden.
>
> Unbekannt

Wenn man Freundschaft als Liebe betrachtet ist ein besonderer Aspekt das Gefühl, dass jemand dein bester Freund ist, der in deinem Leben die gleiche Bedeutung hat wie ein romantischer Ehepartner. Es kommt vor, dass ein Freund über 'einen guten Freund' hinauswächst, um ein bester Freund, ein wahrer Begleiter zu werden. Solche Freundschaften sind tief in der westlichen Überlieferung verwurzelt, und viele träumen davon, einen solchen Freund (oder einige von ihnen) zu finden wie einen Ehepartner. In unserer Zeit wird nun erwartet, dass die beiden Suchanfragen zusammengeführt werden und wir erwarten, dass unser Ehepartner diese Person verkörpert. Während der Begriff 'Freund' ein wenig an Klang und Glanz verloren hat, weil Facebook uns dazu ermutigt, mit Hunderten und in vielen Fällen Tausenden von Menschen 'befreundet' oder 'verbunden' zu sein, ist der 'beste Freund' oder 'Seelenverwandte' immer noch ein klar definiertes Konzept ohne Verwässerung.

Die wünschenswerte Eigenschaft nach der wir suchen, ist Nähe, Intimität oder Verbindungsstärke. Einsamkeit ist nicht so sehr das Fehlen vieler Freunde, sondern das Fehlen von 'wahren'/engen/'richtigen' Freunden. Wir sprechen von einer Bindung zwischen Menschen, und wenn wir dies tun, ist unser Verständnis

dem 'Bund' der Bibel viel näher als dem modernen 'Facebook-Freund'. Wenn eine solche Freundschaft endet, sprechen wir von einem 'zerrissenen Band'. Während Unterschiede in Priorität und Nähe für allgemeine Freunde akzeptabel sind (siehe 9.3), ist es unter diesem Gesichtspunkt nicht akzeptabel, abzuweichen. Gegenseitige Verpflichtung bleibt unbestritten. Glücklicherweise können wir die Gegenseitigkeit in enger Freundschaft besser definieren und bewerten als die Grenze zwischen Freundschaft und Bekanntschaft.

Ein bester Freund ist ein Freund wie kein anderer. Ob es nun David und Jonathan oder Scipio und Laelius sind, das Gefühl ist klar: 'Denn ich bin in der Tat bewegt vom Verlust eines solchen Freundes, ich glaube, wie ich ihn nie wieder haben werde, und - wie ich guten Gewissens behaupten kann – und der wie kein anderer Mann je für mich war.' Montaignes Freundschaft zu La Boetie war legendär, und auch andere Freundschaften wurden in diesem Zusammenhang erwähnt. Wie ich an anderer Stelle bemerken werde, ist es eine interessante Frage, was wir von einem besten Freund verlangen sollten, bis wir ihr oder ihm einen solchen schwerwiegenden Titel verleihen. Handelt es sich um eine Liste von Anforderungen (siehe Cerri, 2019[18] oder Millington, 2019, S.7[19]) oder ist es offensichtlich nur eine Klarheit des Zustandes, die du nach einer bestimmten Menge an Zeit und der Höhe des erreichten Verbindungsniveaus wahrnimmst. Normalerweise können wir bei anderen Freunden Kompromisse eingehen, was die Zeit angeht, die wir benötigen, die Zuverlässigkeit und Loyalität zu schätzen, bei den besten Freunden jedoch nicht.

Egal ob es sich um einen besten Freund oder eine sehr kleine Anzahl bester Freunde handelt, klar ist, dass die beste Freundschaft eine sehr exklusive Haltung ist, und von Aristoteles bis Dunbar weist jeder auf den hohen notwendigen Zeit- und Energieaufwand hin, der auf natürliche Weise an seine Grenzen stößt. Greif, 2009 ist wie auch ich ein Befürworter der Version der kleinen Anzahl, die den Begriff 'Muss-Freund' definiert, um 'einen besten Kumpel, ein Mitglied des inneren Kreises, der engsten der Beziehungen' zu bezeichnen. Ich für meinen Teil glaube nicht, dass eine wie auch immer geartete Liste an klassischen Freundschaftsmerkmale der Schlüssel zur Definition der besten Freundschaft ist. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3[20] stellt die Dauerhaftigkeit solcher Freundschaften in den Vordergrund, und ich denke sie haben recht. In ähnlicher Weise - obwohl ich Zweifel an der Sinnhaftigheit der 'wiederholten Wiederanknüpfung' (8.1) habe, scheint die Eigenschaft speziell für beste Freundschaften wirklich zu gelten. Es ist selbstredend, dass echte Freundschaften auch nicht unnötig auf die Probe gestellt werden sollten.

Eine besondere Art der Freundschaft ist die der **Kameradschaft**. Wenn es sich um ein Paar handelt, ist die Kameradschaft häufig durch einen möglichen Statusunterschied gekennzeichnet, zwischen einem Senior (König, Kriegsherr, Hauptdarsteller des Films) und einem Gefährten (Butler, Schildträger, Unterstützer), der ein enger Freund ist und die Beziehung zum Paar komplettiert. Somit wäre Frodo ohne

[18] 'Dieser Typ ist der beste Freund, weil er alle Eigenschaften hat, nach denen du in einer BFF suchst: Er ist loyal, fürsorglich, vertrauensvoll und engagiert. ... ' - BFF ist Jugendjargon und steht für Best Friend Forever - der Beste Kumpel auf Lebenszeit

[19] 'Die ultimative beste Freundin, ihre Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Loyalität und Empathie kennt keine Grenzen und hat für alle Freundinnen in meinem Leben eine sehr hohe Messlatte gesetzt.'

[20] 'Echte beste Freundschaften können erheblichen Herausforderungen und schlechtem Verhalten standhalten, die wahrscheinlich zum Auseinanderbrechen weniger enger Freundschaften führen würden.'

Sam nicht vollständig, Asterix nicht ohne Obelix, der kleine Tiger nicht ohne seine Tigerente. In der Antike und in den Arthurianischen Legenden waren der Schildträger und der Knappe ein ständiger Begleiter und ein vertrauenswürdiger Freund. Alberoni, 2016, S.31 zeigt auf Vergil, der Dante in die Hölle begleitet. In all diesen Bildern verbinden sich die Themen Zuverlässigkeit, Loyalität, Vertrauen und Solidarität zu dem Schlüsselthema der Kameradschaft, das bei Rath, 2006, S.105[21] für die Definition der Rolle seines lebenswichtigen Freundes als 'Begleiter' herangezogen wird. Bilder wie das Sitzen vor einem Lagerfeuer oder das nebeneinander Stehen vor einem Feind fallen einem leicht ein. Lewis, 1960, S.105 [22] verbindet die Kameradschaft mehr mit dem klassischen männlichen Kollaborations-Modell der Freundschaft und weicht somit vom ursprünglichen Begriff ab. Für den Kontext der Definition eines besten oder engen Freundes ist der Wunsch nach und der Reichtum der Assoziation von Bildern mit den antiquierten Begriffen Begleiter und Kameradschaft in der heutigen Zeit ein interessantes Phänomen.

Ein sehr umstrittenes Thema für enge oder beste Freundschaften ist die Frage, ob du deinem Freund sagst, wie viel diese Freundschaft für dich bedeutet. **Sprichst du** überhaupt **über Freundschaft** an sich? Historisch gesehen waren Freundschaften öffentlich. David und Jonathan schlossen einen Bund. Mittelalterliche Mönche lassen ausdrücklich ihre Zuneigung und Liebe zueinander bekannt werden (siehe Pahl, 2000, S.28). In der Kultur der amerikanischen Ureinwohner bestätigt das Ritual, Blutsbrüder zu werden[23], im Wesentlichen eine enge Freundschaft. Kirk spricht seine Kernmannschaft ausdrücklich als 'meine Freunde' an. Es gibt also viele positive Beispiele dafür, wie man eine Freundschaft als Freundschaft bezeichnet. Das Beharren von Aristoteles auf der Erklärung des guten Willens gegenüber dem Freund impliziert auch die ausdrückliche Bestätigung der Freundschaft. Frauenfreundschaftsliteratur (z.B. Nelson, 2016, S.70 und Millington, 2019, S.44) befürworten nachdrücklich die ausdrückliche Erklärung ihrer Zuneigung gegenüber Freunde.

Dies steht in direktem Gegensatz zu dem männlich-philosophischen Verständnis von Freundschaft, wie es von Lewis und Alberoni veranschaulicht und von Millington anerkannt wird, wenn sie über Freundschaft als 'unausgesprochenes Versprechen' schreibt[24]. Lewis, 1960, S.91, behauptet rundweg, dass 'Freunde kaum jemals über ihre Freundschaft sprechen', während Alberoni, 2016, S.8, sogar feststellt, dass Freunde, die über die Freundschaft sprechen, 'nicht nur die Bindung bedrohen, sondern wahrscheinlich auch ihr Ende prophezeien.' Ich werde diesen Konflikt hier stehen lassen. Ich gehe davon aus, dass Freundschaft, wenn sie aufgerufen wird, wahrscheinlich bedroht ist, aber tiefe Wertschätzung und echte Dank-

[21] `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life` 'Ein Begleiter ist immer für dich da ...'

[22] 'Denn selten treffen sie sich in der Kameradschaft, die bei gemeinsamen Aktivitäten wächst und die Voraussetzung für eine Freundschaft schafft. Wo die Männer gebildet sind, aber die Frauen nicht, wo das eine Geschlecht arbeitet und das andere müßiggeht, oder wo sie ganz verschiedene Arbeit verrichten, da haben sie nichts Gemeinsames, was sie in Freundschaft verbinden könnte.' Man muss hier schon bemerken dass Lewis' Bild von den Geschlechtern arg antiquiert ist, und doch kann man es alternativ sehen, da er ja Bildung und Aktivität im Vordergrund hat, und die Geschlechtertrennung als Resultat des Bildungsmissstands in der Zeit sieht.

[23] Siehe `https://youtu.be/Gf02dZNcl6U` für eine Szene von Winnetou und Old Shatterhand in der Amerika-Saga von Karl May

[24] Zweifellos steht diese Aussage im Zusammenhang mit der Beschreibung männlicher Freundschaften ... S.151 'Männer müssen dies nicht mit Worten oder großen Gesten verstärken.'

barkeit können und sollten (gelegentlich) zum Ausdruck gebracht werden. Ich denke auch, dass es hilfreich ist, mögliche Missverständnisse aus- und anzusprechen.

So großartig es auch ist, ein solches Ideal der Freundschaft anzustreben, ist es möglicherweise keine gesunde Einstellung. Wenn jede Freundschaft mit einem solch hohen Ideal verglichen und als unzureichend befunden wird, kann dieses Ideal der tatsächlich gelebten Freundschaft mehr Schaden zufügen als Nutzen bringen. Insbesondere wählerisch zu sein, wird von Apostolou and Keramari, 2020 als Haupthindernis für die Gewinnung neuer Freunde herausgestellt. Pahl, 2000, S.64 [25] äußert eine analoge Skepsis gegenüber der Erreichbarkeit einer wahren Freundschaft. Es ist das Hauptanliegen dieses Buches, dagegen zu argumentieren, dass es zwar Zeit und Engagement erfordert, aber ein wunderbares und erreichbares Ziel ist, das angestrebt werden muss.

Lektion zum Mitnehmen
Wenn du einen Sam oder Obelix in deinem Leben hast, jemanden, der deine Seite nie verlässt, der ein wahrer Freund ist, stelle sicher, dass du ihn schätzt und ihn nicht als selbstverständlich betrachtest. Er ist eines der besten Geschenke des Lebens, das es dir machen kann.

Anregungen zum Überlegen:

- Hast du 'einen' besten Freund oder eher einige enge Freunde, bei denen du nicht entscheiden kannst, wer 'der Beste' ist?
- Was macht deine sehr engen Freunde so besonders? Welche Eigenschaften sind und haben sie gemeinsam?
- Wenn du dich entscheiden müsstest, ob du deinen besten Freund oder deinen derzeitigen Partner noch nie getroffen hättest, was würde dir durch den Kopf gehen?

4.3 Priorisierung der Bedürfnisse von Freunden

> Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt.
>
> Johannes 15.13

Diese Einstellung berücksichtigt die Bedürfnisse deines Freundes und möglicherweise der Gemeinschaft im besonderen Maßen. Es bedeutet, nicht mit diesem hübschen Mädchen oder hübschen Jungen zu chatten, weil du weißt, dass dein Freund/deine Freundin in sie/ihn verknallt ist oder du einen Freund für einen Job empfiehlst, obwohl er dir vielleicht selbst gefallen würde. Man kann ins Kino

[25] 'Alles in allem neige ich, wie der Rest des Buches zeigen wird, zu Silvers Ansicht, obwohl ich nach Rochefoucauld das Gefühl hätte, 'So selten wahre Liebe auch sein mag, sie ist weniger wahr als wahre Freundschaft.' '

gehen, obwohl du vielleicht das Theater vorgezogen hättest, oder aktiv für seine Freunde handeln, und so finanzielle, emotionale oder zeitliche Kosten zu übernehmen und dabei etwas im Dienste der Freundschaft zu opfern. Die Überlappung mit dem Persönlichkeitsmerkmal ist klar, aber es gibt einen Unterschied. Als Beziehungshaltung ist es deine Bereitschaft, unter persönlichem Einsatz für deinen Freund Opfer zu bringen, aber eben nicht unbedingt für irgendjemand anderen.

1. Es ist der Wunsch, dem Freund Gutes zu tun (Wohltätigkeit),
2. und deinen Freund in seiner Not wirklich an die erste Stelle zu setzen, möglicherweise als großes Opfer für dich,
3. dich kümmern, indem du die Bedürfnisse in praktischen Belangen erfüllst,
4. nicht egoistisch sein,
5. Pflicht und Verpflichtung.

(1) Es gibt eine alte Tradition des Wunsches, deinem Freund **Gutes** zu **tun**, obwohl der Nutzen nicht im Mittelpunkt der Freundschaft steht. Aber wenn es die Möglichkeit gibt, konventionell etwas für deinen Freund zu tun, wird es als wichtig angesehen, dies eben auch zu tun. Dies kann sogar ein kleines Opfer für uns sein und dennoch als der richtige Weg angesehen werden (siehe z.B. Shumway, 2018, S. 101,[26]). Wohltätigkeit und geringfügige Opfer sind auch eine großartige Möglichkeit, eine positive Verbindung herzustellen, die zur Freundschaft führt, was nach Ansicht einiger der Zweck von Matthäus 5.40[27] ist. Im Gegensatz zu größeren Opfern sollte allgemeine Wohltätigkeit ohne Aufforderung unter guten Freunden gewährt werden (siehe z.B. Greif, 2009, Kap. 14[28]).

Das Vertrauen in die Gegenseitigkeit ist hier wichtig, aber dies schließt auch die Erwartung von Angemessenheit ein. Wir erwarten, dass der Freund uns zu Hilfe kommt, aber es wird erwartet, dass wir solche Situationen nicht unnötig und unangemessen sowohl in ihrer Schwere als auch in ihrer Häufigkeit auferlegen. Nelson, 2016, S.68[29] weist darauf hin, unseren Freund nicht unbeabsichtigt auszunutzen, indem wir wissen und versichern, dass er nein sagen kann und wird, wenn die

[26] '... wir möchten lieber unsere Freizeit nutzen, um uns zu entspannen und unser Geld zu verwenden, um Dinge für uns selbst zu kaufen, aber Freundschaft erfordert ein Opfer'.

[27] 40 'Und wenn jemand dich verklagen und deine Tunika nehmen will, lass ihn auch deinen Umhang haben.' 41 'Wenn dich jemand zwingt, eine Meile zu gehen, geh mit ihm zwei Meilen.'

[28] 'Die meisten von ihnen sind keine (Muss-) Freunde - sie werden nichts für jemanden tun, ohne gefragt zu werden. Vielleicht tun es Frauen - die meisten Männer tun es nicht. Nun, viele, viele Männer, wenn du sie bittest, etwas für dich zu tun, werden sie es tun, aber du musst sie bitten, es zu tun. Männer würden nicht sagen 'Ich werde etwas für dich tun', ohne gefragt zu werden. Es gibt einen verdammten Unterschied zwischen den beiden. Niemand hat es jemals für mich getan - ich ärgere mich auch nicht darüber.'

[29] 'Einer meiner engsten Freunde und ich haben eine gesprochene Vereinbarung: Wir versprechen, nach dem zu fragen, was wir brauchen, und wir schwören, wir werden 'Nein' sagen, wenn wir nicht können. Tatsächlich scherzten wir, dass wir beide ein paar Mal 'Nein' sagen mussten, um zu beweisen, dass wir uns gegenseitig vertrauen können. Es ist so erfreulich zu wissen, dass wenn einer von uns Unterstützung braucht, es darum geht, danach zu fragen - nicht danach, es zu erraten oder psychisch zu schließen, was wir brauchen! Und wir brauchen uns keine Sorgen zu machen, dass wir unserem Freund etwas aufzwingen oder ihn stören - es ist ihre Aufgabe, 'Nein' zu sagen, nicht unsere Verantwortung, präventiv für ihn zu entscheiden.'

Erfüllung eines unserer Wünsche ihn dazu bringen würde, große Unannehmlichkeiten auf sich zu nehmen.

(2) Ein großes **Opfer für einen Freund** zu bringen ist eines der ältesten Themen in der Freundschaftsliteratur und Mythologie und in diesem Zusammenhang stark mit Loyalität verbunden (4.4). Orestes und Pylades (siehe Aeschylus, 1926 oder Phintias und Damon (siehe Diodorus, 1933) sind nur einige Beispiele von Freunden, die anbieten, für den anderen zu sterben. Die Bibel wie in Johannes 15.13 gibt ebenfalls die eindeutige Empfehlung, Opfer für seine Freunde zu bringen: 'Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt.' Nehamas, 2016, Kap.1[30] schreibt von Freunden, die sich gegenseitig helfen, auch auf Kosten ihres eigenen Wohlergehens, später ergänzt Nehamas, 2016, Kap.2 mit dem Satz 'Ein Freund hilft dir beim Umzug; ein guter Freund hilft dir dabei, eine Leiche zu bewegen.' Laut Fischer, 1982, S.290 könnte die Forderung nach einem 'sozialen Darlehen' innerhalb der Freundschaft erfolgen und es ist vernünftigerweise zu erwarten, dass sie eingehalten wird (siehe auch 6.8).Lewis, 1952, 3. Social Morality beschreibt drastisch: 'Besondere Fälle von Not im eigenen Verwandtenkreis, bei Freunden, Nachbarn oder Untergebenen, auf die Gott uns gleichsam mit der Nase stößt, mögen sehr viel mehr verlangen, vielleicht soviel, dass wir dabei selbst fast in Not geraten.'[31] Während unsere Freunde normalerweise ein Opfer zu ihrem Vorteil zutiefst schätzen, muss es sich 'lohnen'. Ich befürworte nicht, daraus ein Drama zu machen, und es sollte klar sein, dass keine moralische Schuld entsteht, aber wenn wir ein Opfer bringen oder das Gefühl haben, eines zu machen, sollte die andere Seite es wissen. Es ist sinnlos, ein erhebliches Opfer zu bringen, um der anderen Seite nur einen geringen Nutzen zu bringen, da mangelnde Wertschätzung zu Ressentiments führen wird.

Ein Thema des Opfers ist die Vermeidung von Konflikten in Fragen der Liebe und Romantik. Es ist eine klare Regel der Loyalität, des 'Bro-Codes'[32] und ähnlichen Vereinbarungen zwischen Gruppen von Freundinnen, nicht um das erklärte Liebesinteresse eines Freundes zu konkurrieren. Und ja, wenn dein Interesse kurzfristiger ist, dann lohnt es sich absolut nicht, mit einem Freund deswegen in Streit zu kommen. Aber wenn die Dinge wirklich ernst sind, dann ist es eine Sache von Herz zu Herz zu plaudern. Wenn dein Freund von deinem Interesse gewusst hätte, hätte er es vielleicht gerne gefördert und wäre selbst einen Schritt zurückgetreten. Opfere nicht die potenzielle Liebe deines Lebens für einen Freund, um einen angenehmen, aber vorübergehenden Knutscher auf der Tanzfläche zu haben. In ähnlicher Weise hilfst du deinem Freund nicht, seine schweren Möbel zu bewegen, wenn du einen kranken Rücken hast und dadurch Gefahr läufst, ihn dauerhaft zu schädigen. Gleichzeitig gibt es Momente, in denen wir alles fallen lassen und zur Rettung unserer Freunde kommen müssen. Dies könnte ein Versprechen für einen romantischen Urlaub mit unserem Partner brechen, wenn dein Freund durch einen Schock des Lebens (Trennung, Entlassung, das Übliche ...) sich plötzlich miserabel fühlt. Das Thema Opfer für die engen Freunde gewinnt zum Teil auch wieder Aktualität,

[30] 'Und jeder ist sich seiner indirekten Vorteile bewusst, insbesondere der Bereitschaft von Freunden, sich in ihrer Stunde der Not persönlich, beruflich und finanziell gegenseitig zu helfen, und opfert oft sein eigenes Wohlergehen, manchmal sogar sein eigenes Leben, um seiner Freunde willen.'

[31] Dies ist nicht ohne Ironie, da er in anderen Teilen eher einen Freundschaftsstil befürwortet, der unabhängig von der Privatsphäre ist.

[32] Der 'Bro-Code' ist eine Konvention zwischen männlichen Freunden, vgl. `https://en.wikipedia.org/wiki/Bro_Code`

da die starken familiären Bindungen abnehmen. Mit zunehmendem Alter leben mehr Menschen allein und aufgrund unterschiedlicher Umstände mit Freunden zusammen, die im Wesentlichen zum Wohle ihrer Freunde Opfer bringen (Vries, 2018). Gleichzeitig scheut unsere Zeit diese extremen Ansichten und Verpflichtungen. In einer Konsum orientierten Denkweise ist es nicht mehr das Richtige, sich für Freunde zu opfern. Selbst, wenn wir um Hilfe beim Umzug bitten, fühlen wir uns unwohl. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011 fragen hier völlig berechtigterweise, wie es dazu kommen konnte.

(3) Die Pflege durch Erfüllung der Bedürfnisse einer Person in praktischen Belangen wird in (5.4) und (5.14) behandelt. Aristoteles, 1925, 8.14 , erkennt die Konvention an, dass Freunde die Bedürfnisse ihrer Freunde erfüllen und aufeinander achten sollten, insbesondere wenn ein Ungleichgewicht im Wohlstand besteht. Epikur betont noch mehr, dass die Unterstützung von Freunden und die Erfüllung ihrer Bedürfnisse der Kern der Güte der Freundschaft ist. Um dies tun zu können, müssen wir den Beschwerden unserer Freunde genau zuhören, da Beschwerden im Wesentlichen Ausdruck ungedeckter Bedürfnisse sind (siehe Asatryan, 2016, p.91).

(4) Es geht einfach um die allgemeine Berücksichtigung der Wünsche der Freunde, insbesondere wenn wir uns schlecht fühlen oder einen schlechten Tag haben. Während wir uns in unserem Elend ein wenig suhlen, einen kleinen Wutanfall bekommen und spielerisch Mitleid fordern können, wollen wir letztendlich nicht selbstbesessen oder egoistisch sein, sondern eine gute Zeit mit unserem Freund haben. Daher müssen wir möglicherweise einige unserer Bedürfnisse oder Launen zurückstellen. So möchten wir vielleicht in der Öffentlichkeit herrlich aussehen, aber wenn wir nur eine Jogginghose anziehen, um aus der Tür zu springen, um einen Freund zum Kaffee zu treffen, könnte das Zurücksetzen unseres Bedürfnisses eine spontane und kostbare gemeinsame Zeit mit unserem Freund ermöglichen. Wir mögen ein perfektes Haus lieben und unsere Freunde einen großartigen Eindruck von uns haben, aber wenn wir dieses Gefühl unterdrücken und unseren Freund zu einem schnellen Happen einladen, obwohl unser Wohnzimmer etwa wie bei Hempels unterm Sofa aussieht, setzen wir unser 'Bedürfnis' danach zurück. Dies ist der Schlüssel zur Spontaneität (siehe 8.5 für einen Überblick darüber, inwieweit es Menschen gelingt, dieses Merkmal zu leben).

(5) Ein Thema zwischen Loyalität und Rücksichtnahme ist das Thema **Pflicht und Verpflichtung**. Demnach möchtest du nicht nur selbst deinem Freund helfen oder Opfer bringen, sondern sobald eine Freundschaft hergestellt ist, verlangt die Konvention, dass du dich deinem Freund gegenüber verpflichtet fühlst. Dies steht in gewissem Widerspruch zur Unabhängigkeit und zum freiwilligen Charakter, hat jedoch einen starken biblischen und klassischen Kontext.

Lektion zum Mitnehmen
Für einen Freund ein Opfer zu bringen ist im Allgemeinen eine gute Sache, und in unserer allgemein egoistischen Gesellschaft ist es wirklich lobenswert, für das Wohl der Gemeinschaft zurückzustecken. Aber je größer das Opfer, desto wichtiger ist es letztendlich, eine kurze Überprüfung mit unserem Freund durchzuführen. Nicht um das Fischen um ewige Dankbarkeit und Wertschätzung vorzubereiten, sondern im Grunde genommen um nichts Dummes oder Unnötiges zu tun.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit schätzt du Taten, Gefallen oder kleine Opfer, die Freunde für dich tun oder bringen?
- Wie würdest du dich fühlen, wenn du deinen Freund um ein echtes Opfer bitten würdest? Wie würdest du dich fühlen, wenn sie das auch aus gutem Grund ablehnen würden?
- Ist es angemessen, wenn du auf die Größe des Opfers hinweist, wenn oder bevor du dies tust? Wenn du deiner Ansicht nach viel für eine einzelne Maßnahme oder Handlung geopfert hast, diese aber zu diesem Zeitpunkt schlicht nicht gebraucht oder verlangt wurde, wie würdest du dich fühlen, wenn du darüber informiert würdest?
- Was denkst du über Leute, die sagen, dass Opfer bringen nicht Teil einer Freundschaft sein sollten? Stimmst du dem zu?

Freundschaft zur Priorität machen

Deine Freundschaft zu einer Priorität zu machen, ist eine allgemeine Lebensentscheidung und Haltung,

1. indem du deinem Freund Priorität, Zeit und Raum in deinem Leben persönlich gibst, auch wenn du nicht in seiner Nähe bist,
2. indem du ihm deine volle Aufmerksamkeit schenkst.

In den beiläufigen Diskussionen, die dieses Buch unterstützen, tauchten zwei Gründe auf, warum du für deine Freunde substanzielle persönliche Risiken eingehen würdest. Zum einen wurde es manchmal durch die Situation verlangt, zum anderen war es ein häufiges generelles Thema, das oft auch unabhängig von der Person des Freundes gesehen wurde. Einige Menschen behandelten die Beziehung , d.h. die Freundschaft, als Objekt oder Gewohnheit mit einer eigenen inhärenten Wichtigkeit. Daher war das zweite Thema des Priorisierens, dass solche Menschen die Pflege der Freundschaft als ein bestimmendes Merkmal ihrer Persönlichkeit betrachteten. Darauf werde ich hier eingehen. Die Priorität der Freundschaft geht über Loyalität oder Zuverlässigkeit hinaus. Sie verleiht dem Freund ein Wertgefühl, ein Signal, dass er wichtig ist. Die Klarheit und ihre Bedeutung werden in ihrem entgegengesetzten Zustand veranschaulicht. Zu deinem Freund zu sagen, dass du beschäftigt bist, ist das genaue Gegenteil dieser Einstellung, was bedeutet, dass fast jede andere Aktivität wichtiger ist, als sich Zeit für deinen Freund zu nehmen[33]. Es gibt wenig, das eine Freundschaft so schnell töten kann wie eine wiederholte Anwendung des Wortes 'beschäftigt' oder 'was zu tun' ohne eine verständliche Entschuldigung oder Erklärung[34]. Shumway, 2018, S.95 stimmt zu: 'Man sagt, dass Zeit Geld ist, aber es bedeutet, dass Zeit es wert ist, sie für die Dinge

[33] Vergleiche: `https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-closeness/201510/is-the-one-word-can-kill-friendship`

[34] In Analogie zu dem englischen 'F ***', Wort von dem empfohlen wird, es nicht im Gespräch zu verwenden, könnte argumentiert werden, 'beschäftigt' als B-Wort zu bezeichnen und sich ebenfalls be-

aufzuwenden, die uns wichtig sind. Menschen, die keine Zeit für Beziehungen haben, schätzen sie möglicherweise nicht so sehr wie andere Dinge.' Nach Greif, 2009, Kap.1[35] kann diese Einstellung in der Kindheit gelernt werden. In unserer heutigen unter Zeitmangel leidenden Gesellschaft ist es der wichtigste Ausdruck der Priorität, unseren Freunden Wert zu verleihen, indem wir ihnen Zeit geben oder uns Zeit für sie nehmen. Der Ausdruck 'Zeit herausarbeiten' beschreibt genau das. Andere Ressourcen können jedoch ebenso kostspielig und wertvoll sein. Wenn du dich dafür entscheidest, in der Nähe von Freunden zu leben, wenn du Geld ausgibst, um nicht nur zur Hochzeit deiner Freunde zu reisen, sondern vielleicht auch, um in einer persönlichen Krise aufzutauchen oder nur als Überraschungsbesucher zu ihrem 37. oder 62. Geburtstag aufzutauchen, zeigst du ihnen, dass die Freundschaft eine Priorität für dich hat.

Viele Leute sagen von sich: 'Wir zählen unsere Freunde zu unseren wertvollsten Schätzen.' (Siehe Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.0). Fromm, 2013b, würde natürlich den Ausdruck 'Freunde haben' mit der Nebenbedeutung 'sie wie Objekte besitzen' äußerst kritisch sehen. Aber für einige Leute, die sie vielleicht nicht besitzen, aber wissen, dass Freunde in ihrer Nähe sind, ist das für ihre Lebensqualität entscheidend. Wenn es etwas gibt, für das dieses Buch argumentiert, dann ist es dies, dass Freunde gut für dich sind und dass du Zeit und Ressourcen investieren solltest, um sicherzustellen, dass du sie behältst. Dafür ist Eigeninteresse zumindest bis zu einem gewissen Grad ein durchaus akzeptabler Grund. Wenn du dem Grundsatz zustimmst, dass es Freunde sind, durch die du Tugend erwirbst, und der Erwerb von Tugend (oder nenne es persönliche und Charakterentwicklung mit dem Wortlaut des 21. Jahrhunderts) ein Lebensziel von dir ist, dann sollte es eine Hauptaktivität für dich sein, Freunde zu gewinnen und Freundschaften zu erhalten. Wie Kim, 2018, argumentiert, ist sein Konzept der Freundschaft in diesem Sinne zutiefst egoistisch und nützlich, obwohl Aristoteles postuliert, dass Menschen Freunde für sich selbst lieben müssen, obwohl das sekundäre Ziel (Tugend) ein gutes und tatsächlich das höchste Ziel ist. Aber letztendlich ist die derzeitige Konvention, dass es bei Freundschaft nicht um ihren Nutzen geht, sondern um ein Gut an sich, eine Institution, die das Leben einfach besser macht. Wie in vielen Fällen formuliert Lewis, 1960, S.103 es am besten: 'Freundschaft ist unnötig, wie die Philosophie, wie die Kunst, [...] Sie besitzt keinen Wert für den Lebenskampf, aber sie gehört zu jenen Dingen, die das Leben lebenswert machen.'

Sowohl Aristoteles, 1925, 8.1[36] als auch Cicero, 1923, p. 127[37] sind eindeutig davon überzeugt, dass die Wertschätzung der Freundschaft an sich eine zentrale Haltung im Leben ist. Sogar der utilitaristische Epikur stimmt zu, dass Freundschaft ein Gut für sich ist, so auch Mitsis, 2014, S.99[38]. Beachte, dass die Behandlung von

---

wusst darum zu bemühen, es nicht zu verwenden. Wenn es echte andere Probleme gibt, wird jeder Freund Verständnis zeigen. Versuche einfach, schlicht das platte, unqualifizierte 'Sorry, ich bin beschäftigt' völlig zu vermeiden.

[35] 'Kinder bekommen ein Gefühl für den Wert von Freundschaften, indem sie hören, wie ihre Eltern die verfügbare Zeit mit Freunden im Vergleich zur Zeit mit der Familie und bei der Arbeit besprechen.'

[36] 'Denn keiner möchte ohne Freunde leben, auch wenn er alle übrigen Güter besäße.'

[37] S.127 'meine Worte können nur eine Aufforderung an euch sein, die Freundschaft über alle Dinge dieser Welt zu stellen; denn nichts ist unserem Wesen so angemessen, nichts ist so angebracht im Glück wie im Unglück.' und S.193 '... alle glauben, dass das Leben ohne Freundschaft überhaupt kein Leben ist,' oder S.195 'alle diese Leute sind sich einig, dass ein Leben ohne Freundschaft kein Leben ist, wenn man nur einigermaßen anständig leben möchte.'

[38] 'Im Gnomologium vaticanum 23 sagt Epikur, dass jede Freundschaft, abgesehen von ihren instru-

Freundschaft als öffentliches Gut nicht nur deshalb verfolgt werden muss, weil sie gut für den Einzelnen als auch für den Stadtstaat ist – dies ist kein rein aristotelisches Argument. In Zeiten zerbrochener Familien benennen Soziologen auch immer mehr die Freunde, die Unterstützung und soziale Funktionen übernehmen (siehe Abschnitt 5.14 oder Pahl, 2000, S.1[39]).

Das Thema ist auch für die Konfliktlösung (8.10) relevant und steht in enger Beziehung zur Loyalität: wenn du deinen Freundschaften einen hohen Wert beimisst, wirst du sie nicht aus einer Laune heraus beiseite legen. Die hohe Wertschätzung von Freunden und Freundschaften ist auch ein Ex-ante-Signal, wenn Menschen entscheiden, mit wem sie sich anfreunden möchten. Da du Freundschaften sehr zu wertschätzen scheinst, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass ihre anfänglichen Zeitinvestitionen in dich aufgrund eines möglichen launischen Desinteresses auf deiner Seite entwertet werden.

Das Problem deinen Freundschaften einen hohen Wert und eine hohe Priorität zuzuweisen, besteht darin, dass nicht alle mit dieser Einstellung übereinstimmen, da einige Menschen wirklich andere Prioritäten haben, wie z.B. Arbeit, Familie, Selbstentwicklungsziele. Selbst diejenigen, die zustimmen, tun dies eventuell nicht so, wie du es möchtest. So haben sie möglicherweise wirklich enge Freundschaften, die sie absolut priorisieren, aber eben nicht die spezifische Freundschaft mit dir (siehe 9.3). Daher könnte eine solche Haltung gelegentlich enttäuscht werden.

Das zweite wichtige Thema, insbesondere in unserer von Smartphones überschwemmtem Welt, ist unseren Freunden **Aufmerksamkeit** zu schenken, wenn wir mit ihnen zusammen sind, wenn wir ihnen zuhören oder Brettspiele mit ihnen spielen. Wir sollten alles andere tun, als mit der Körpersprache zu signalisieren, dass wir geistig tatsächlich woanders sind. Dies spiegelt sich in Aussagen wider wie 'X und ich stellen sicher, dass wir aufmerksam zueinander sind und angekommen sind', 'X ist mit mir beschäftigt' und 'X achtet auf mich, wenn wir sprechen'.

Einer der Schlüsselpunkte in J. Gottman, 2001 ist seine Charakterisierung des Interaktionsprozesses bei romantischen Paaren als kontinuierlicher Bieterprozess um die Aufmerksamkeit des anderen Partners, in der Hoffnung ein positives Signal zu gewinnen. Es ist wie ein kontinuierlicher Prozess von Mikrotransaktionen oder romantischeren Signalen der Zuneigung. Während der Prozess im Laufe der Zeit abläuft, wird durch ihn die Beziehung aufgebaut. Ich denke, ein Teil des Freundschaftsprozesses folgt genau dem gleichen Muster, wenn auch deutlich entspannter und integrativer/ weniger eifersüchtig. Es gibt eine gewisse Intensität, wenn du darauf achtest. In unserer Zeit der Smartphones und des Multitasking mag es fast beängstigend erscheinen, wenn Leute uns ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Auf der anderen Seite bemerken wir, wenn die Menschen uns konsequent keine Aufmerksamkeit schenken, und beginnen, die Qualität der Freundschaft in Frage zu stellen. Dies ist kein Augenblick, sondern ein Prozess, und wir sollten uns bewusst sein, dass das Leben chaotisch ist. Manchmal haben unsere Freunde Probleme oder andere Sorgen in ihrem Leben, und wenn wir voll und ganz ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken, sollten wir dies bemerken. Aber unter normalen Umständen sollten wir uns der vollen Aufmerksamkeit unseres Freundes sicher sein.

---

mentellen Vorteilen, für sich selbst wählbar ist, pasa philia di 'heauten hairete?"

[39] 'Freundschaft kann als eine zunehmend wichtige Form des sozialen Klebstoffs in der heutigen Gesellschaft angesehen werden.'

Es lohnt sich, über die Aussage 'Aufmerksamkeit ist Geld' nachzudenken. Das Konzept der Aufmerksamkeitsökonomie für den Cyberraum wurde von Goldhaber, 1997 in seinem wegweisenden Artikel 'Attention Shoppers' formuliert. Was hier von Bedeutung ist, über Zeitbudgets und Allokation nachzudenken, und was wir wirklich bedenken könnten und auch sollten, ist unser Aufmerksamkeitsbudget. Insbesondere können wir uns vorstellen, welchen Anteil davon wir dem Fernseher, dem Smartphone oder lustigen Katzenvideos zuweisen und welchen Anteil wir unseren Freunden widmen. Ich denke, dieses Konzept wird heute von den meisten Menschen in der modernen Gesellschaft intuitiv verstanden, auch wenn sie es intuitiv nicht mögen. Der Beweis liegt jedoch in dem Wert, den wir unseren Freunden zuweisen und der uns ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. Wir sprechen von der 'Gabe der Aufmerksamkeit' und sie wird von uns oft höher bewertet als finanzielle oder materielle Gaben. Natürlich ist die Aufmerksamkeit jetzt sehr teuer. Im Wesentlichen besteht der geniale Trick von Facebook (und den anderen Apps, Smartphones, ...) darin, dass sie uns so süchtig gemacht haben, dass sie unsere Aufmerksamkeit erregen, und dass sie dies an den Meistbietenden (Kwon et al., 2013, Archer, 2013, im Grundsatz bist du kein Kunde von Facebook, sondern das Produkt, dass über die Zeit hinweg maximal manipulierbar für Kaufentscheidungen geklopft wird.) verkaufen. Nach Grossstudie der UCL ist das Smartphone mittlerweile 'der Ort, in dem wir leben' (siehe D. Miller et al., 2021). Aufmerksamkeit bedeutet, dass wir aus dem Smartphone heraus zurück in die Gegenwart zu unserem anwesenden Freund kommen, und zwar mit unserem ganzen Geist.

Das ausgezeichnete Buch vonTurkle, 2017 beschreibt diese Situation und ihre Nebenwirkungen auf unsere Beziehungen sehr detailliert. Zwei Effekte sind besonders erwähnenswert:

1.) Opportunitätskosten bei voller Aufmerksamkeit: Turkle zitiert einen Befragten, der über die Erwartung der vollen Aufmerksamkeit bei Anrufen spricht: 'Sie sind enttäuscht, wenn ich nicht darüber rede, depressiv zu sein, über eine Scheidung nachzudenken, über die Entlassung. ... Wenn Sie nach einem privaten Zeitfenster fragen, sollten Sie guten Inhalt in petto haben.' Im Wesentlichen entsteht allgegenwärtige Angst vor verpassten Opportunitätskosten für einfach zusammen verbrachte Zeit (5.1). Dies verringert den Genuss dieser normalen Erfahrung beim Zeit miteinander verbringen. 'Wir sind in der Gesellschaft des anderen mehr abgelenkt, und wir wissen es. Jüngsten Umfragen zufolge geben 89% der Amerikaner an, ihre letzte soziale Interaktion unterbrochen zu haben, um sich an ihre Telefone zu wenden, und 82% geben an, dass das Gespräch darunter gelitten hat. ... Studien zeigen, dass wenn zwei Personen zu Mittag essen, ein Handy auf dem Tisch das Gespräch auf leichtere Themen lenkt und jede Partei sich weniger in die andere hineinversetzt fühlt. Es ist nicht überraschend. Jede Person im Gespräch weiß, dass du mit einem Telefon in Sichtweite jederzeit unterbrochen werden kannst.' Verschiedene Artikel in populären Medien (z.B. Sira M., 2020-06-14) spiegeln die Frustration mit diesem Phänomen wider.

2.) Multitasking, nicht authentisch sein und (Des-) Interesse an anderen: Turkle, 2017, S.293 beschreibt Jugendliche, die drei WhatsApp-Gespräche gleichzeitig führen und etwas im Internet lesen oder eine andere E-Mail schreiben, während sie ihre Großmutter per Skype anrufen. Trotzdem geben sie sich damit zufrieden, nur oberflächliche und teilweise Perspektiven der Online-Identität ihrer 'Freunde' kennenzulernen. Auf mehreren Seiten kommt sie zu dem Schluss, dass 'junge Men-

schen nicht das Gefühl haben, mehr mit der tatsächlichen Offline-Persönlichkeit der anderen Personen zu tun zu haben, und mit der Zeit verlieren sie die das grundsätzliche Bedürfnis diese kennenzulernen. Man könnte sagen, dass Kinder, mental absorbiert in diejenigen, die sie 'befreundet' haben, das Interesse an Freundschaft verlieren.' Schließlich führt dies dazu, dass dieses ständige Einschalten unseren Geist und unsere geistige Leistungsfähigkeit (Energie) stark belastet und uns weniger Energie lässt, um raus zu gehen, Freunde zu treffen und aufmerksam zu sein, wenn wir mit ihnen zusammen sind. Das Gegenteil von Aufmerksamkeit ist ignoriert zu werden, wenn du die Hand ausstreckst. Ignoriert zu werden bedeutet nicht nur Ablehnung und Verletzung der Aufmerksamkeit, sondern auch Mangel an Respekt und Sorgfalt. Wenn Anrufe, Textnachrichten oder WhatsApps über längere Zeiträume nicht zurückgegeben werden, kommt es zu Beeinträchtigungen in der Freundschaft. Andererseits erhöht die zunehmende Menge der Nachrichtenübermittlung zwangsläufig auch den Zeitaufwand für die ständige Rückgabe von Nachrichten. Es ist auch wichtig, darauf zu achten, dass du dich völlig unbeaufsichtigt fühlst und keine übermäßigen Anforderungen an deine Freunde stellst.

Ein weiterer negativer Aspekt der Priorisierung ist die Möglichkeit von gegenseitig abhängigen Beziehungen. Hierbei handelt es sich um Beziehungen, bei denen die Priorisierung aus einer Position der Not oder aus Hintergedanken wie Unsicherheit resultiert. Hierbei ist die konstante Priorisierung von solchen Freunden eine (unnatürliche) Grundvoraussetzung. Es ist eine unausgesprochene Entscheidung, ihre Bedürfnisse zu erfüllen und ihnen Zeit in unserem Leben zu geben. Ich werde im Hauptteil auf 'toxische Freunde' eingehen. Bei der Priorisierung würde ich jedoch sagen, dass eine allgemeine Priorisierung (z.B. ein Bier mit deinem Freund trinken, anstatt etwas anderes zu unternehmen) immer gegeben, aber nie verlangt oder erforderlich ist. Aber wenn diese Priorisierung erfolgt, wird sie wertgeschätzt.

Lektion zum Mitnehmen
Verwende nicht mehr das unqualifizierte 'Ich bin beschäftigt (begleitet von Schulterzucken)', zumindest nicht mit deinen tatsächlichen Freunden. Wenn du wirklich etwas vorhast, sage es. Sie werden es verstehen. Und dann schlage eine alternative Zeit vor. Nicht ein 'wir sollten uns wirklich öfter sehen', sondern ein 'wie wäre es mit Mittwoch nächster Woche oder Freitag die Woche danach?'. Gute Freunde, die einigermaßen in der Nähe wohnen, sollten in der Lage sein, innerhalb eines Monats einen festen Termin festzulegen, selbst bei vollen Terminkalendern[a]. Mache Kompromisse beim Ort und nutze die Gelegenheit, wenn sie sich ergibt, wer weiß, wann sich die nächste ergibt.

[a] Gute Freunde sind in tatsächlichen Notfällen immer sehr verständnisvoll

Anregungen zum Überlegen:

- Wie zentral sind deine Freundschaften für dein Leben?

- Wie leicht liegt dir das Wort 'beschäftigt' auf der Zunge? Was sagt das deiner Meinung nach über deine Prioritäten aus?
- Wenn du mit Freunden zusammen bist, haben sie deine ungeteilte Aufmerksamkeit? Wie akzeptierst du es, wenn Freunde an ihren Telefonen kleben oder aus einem anderen Grund dir nicht die volle Aufmerksamkeit schenken?
- 'Mache Freundschaft zu einer Priorität. Finde die Zeit, um mit Freunden zusammen zu sein, auch wenn es bedeutet, den Rasen ungemäht zu lassen oder das Geschirr eine Weile ungespült zu lassen.' (Gefunden in Meador, 2001-11-16)

4.4 Loyalität

> Wenn du im Gefängnis bist, wird ein guter Freund versuchen, dich zu retten. Ein bester Freund wird in der Zelle neben dir sitzen und sagen: Verdammt, das hat Spaß gemacht.
>
> Groucho Marx

Das Oxford Dictionary definiert **Loyalität** als gewissenhafte Einhaltung eines Versprechens oder Eides gegenüber einer Regierung und damit auch einer Person. Hier geht es darum, die Beziehung, die sich aufgebaut hat, wirklich zu schätzen und nicht aufzugeben, wenn es schwierig wird. Sie beinhaltet die Verpflichtung, die Auflösung eines Konfliktes durch Vergebung zu erreichen, um die Beziehung in der Krise zu retten. Jedoch ist die allgemeine Neigung zur Vergebung eher eine Charakterstärke. Loyalität ist im Kern der Freundschaft und sieht die Freundschaft als einen Wert an sich. Olyan, 2017, S.16, betont in seiner Charakterisierung biblischer Freundschaften dieses wichtige Merkmal: 'Loyalität (Treue) ist ebenso wie Liebe ein Begriff, der im Vertragsdiskurs beheimatet ist; in Bundeskontexten bedeutet dies die Konformität mit den Vertragsbestimmungen' und für Menschen, die biblische Geschichten verwenden, um Aspekte der Freundschaft hervorzuheben, ist dies eine unabdingbare Voraussetzung. Es ist auch eine Folge der alttestamentlichen Freundschaften, die den Vasallen Verträgen näher stehen als den modernen westlichen Freundschaften. Die Sprichwörter (17.17) betonen Loyalität als Markenzeichen eines Freundes, ebenso wie das Buch Rut (1.16 'Dränge mich nicht, dich zu verlassen und umzukehren. Wohin du gehst, dahin gehe auch ich.'). Die antike Literatur betont zusätzlich die Loyalität von Damon und Pythias, die bereit sind, füreinander zu sterben, als sie sich gegen Dionysius von Syrakus vereinen. Cicero, 1923 lässt Laelius die Bedeutung des 'Fides' hervorheben[40]. Voraussetzung für

[40] Cicero, 1923, S.175 'Stütze der Unwandelbarkeit und Festigkeit, die wir in der Freundschaft suchen, ist die Treue; denn wo die Treue fehlt, kann es keine Festigkeit geben. Es empfiehlt sich außerdem, einen aufrichtigen, umgänglichen und mitfühlenden Menschen zu wählen, das heißt einen, der für die gleichen Eindrücke empfänglich ist; das sind alles Eigenschaften, die zur Treue gehören; denn weder kann ein Mensch von verschrobener und winkelzügiger Geisteshaltung treu sein, noch ist auch einer, der nicht für die gleichen Eindrücke empfänglich und nicht von Natur aus mitfühlend ist, der Treue und Festigkeit fähig.'

die Fähigkeit, gemäß Cicero Loyalität zu zeigen, ist ein fester Charakter und eine bestimmte Persönlichkeit. Sogar Epikur - wie Rist, 1980, feststellt, akzeptiert, um Leiden im Leben zu vermeiden, dass Leiden für einen bedürftigen Freund für das höhere Gut der Freundschaft erträglich ist [41]. Loyalität wird in der Freundschaft aufgebaut und kann beschleunigt werden durch intensive gemeinsame Erfahrungen wie das Erleben von Kriegszeiten oder Katastrophen (siehe z.B. Junger, 2016 zu den Erzählungen der kroatischen Jugend).

Der Verrat an einer Freundschaft ist die Verletzung der Loyalität, und es ist wahrscheinlich die tiefste Verletzung der Freundschaftserwartungen. Alberoni, 2016, S.88 gibt an 'Freundschaft stirbt durch das Trauma, dass man verraten wird'. Im Neuen Testament wird große Betonung auf die Enttäuschung Jesu über den Verrat von Judas und die Verleugnung von Petrus gelegt. Blieszner and Adams, 1998, schätzen, dass etwa 25% der Beendigungen von Freundschaft absichtlich war und die übliche Ursache dabei Verrat war. Der interessante Aspekt am Verrat ist natürlich, dass das, was einen Verrat ausmacht, oft dadurch bedingt ist, welches Konzept der Freundschaft überwiegt. Daher kann dieser Verrat alles umfassen, von 'Nicht für mich eintreten' (öffentliche Unterstützung), 'Geheimnisse erzählen' (Vertrauen und Vertraulichkeit) oder 'Nicht für mich da zu sein, wenn ich den Freund brauchte' (allgemeine Unterstützung und praktische Hilfe), die Bewertung des Verrates kommt daher durchaus auf den Einzelfall an.

Eine Variante der Loyalität ist Verbindlichkeit oder das Bekenntnis[42]. Typische Aussagen hier sind 'X ist verpflichtet / engagiert / mir gewidmet' oder 'X hält Verpflichtungen ein / macht es wahr'. Wenn dies eher allgemein als Personen orientiert ausgedrückt wird, wird dies zu einer Aussage über Zuverlässigkeit und Konsistenz. Engagement ist ein wichtiges zeitgesteuertes und bewährtes Beziehungsmerkmal. Es drückt aus, dass du mit diesem Freund auf lange Sicht zusammen unterwegs bist.

Verpflichtung ist auch nicht unumstritten, da Verpflichtung für einen Freund bedeuten kann, ihm vor anderen Fremden zu helfen (Zeitpräferenz) oder Dinge für ihn zu tun, die du für Fremde überhaupt nicht tun würdest (allgemeine Gewährung von Präferenz). Verpflichtung kann auch im Wettbewerb mit anderen Beziehungen stehen, wie zum Beispiel einer romantischen Beziehung[43]. Dies ist der natürliche Zustand der Freundschaft, wie Nehamas, 2016, Kap.2[44] feststellt. Auf der anderen Seite ist es diese bevorzugende und begünstigende Seite der Liebe, die Kierkegard[45] missbilligt. Es ist in zweiter Linie mit Zuverlässigkeit verbunden,

[41] Rist, 1980, S.128 'Die eindeutige Loyalität gegenüber einem Freund - der Preis, der für das Vertrauen in diesen Freund gezahlt werden muss und den jeder Mann wiederum von seinen Freunden erwartet - kann persönliches Leiden mit sich bringen, nicht nur in Form von Traurigkeit, wenn dieser Freund in Schwierigkeiten ist, aber selbst, so Epikur, in dem Maße, wie es genauso schmerzhaft ist, seinen Freund foltern zu lassen, als sich selbst zu foltern.' 62 'Im Namen eines Freundes wird der Weise sehr große Schmerzen ertragen', 63 'vermutlich in seiner eigenen Person; manchmal gibt der Weise sein Leben für seinen Freund auf'

[42] Das englische Wort hier ist 'commitment'

[43] Betrachte David Duchovny, der in 'Dinge, die wir im Feuer verloren haben' die Bitte seiner Frau Halle an Berry, bei ihr zu bleiben, anstatt wegzufahren, zurückweist, um seinen alten Schulfreund, den jetzt drogenabhängigen Benicio del Torro, zu seinem Geburtstag zu treffen.

[44] 'Freundschaft ist jedoch unvorstellbar, ohne zu glauben, dass es vollkommen in Ordnung ist, einige Menschen anders zu behandeln als alle anderen, ihnen Präferenz und Stolz zu geben, einfach weil sie unsere Freunde sind.'

[45] Laut Kierkegaard widerspricht die Vorzugsbehandlung unseres Freundes gegenüber einem Fremden der christlichen unparteiischen Liebe des Nachbarn und ist daher zu bedauern.

in dem Sinne, dass sich die empfundene Verpflichtung dadurch ausdrückt, dass Versprechungen eingehalten werden: wenn wir sagen, wir kommen, tun wir das, sowohl zur Party als auch zur Umzugshilfe. So sehr wir die Verbindlichkeit lieben, gibt es in manchen Kreisen das Gefühl, dass es eine etwas verlorene Kunst ist, da unsere ständige Unfähigkeit, Termine und Zeit für einander zu finden, eine effektive Missachtung unserer Freundschaften ist. Da wir alle Arten von Dienstleistungen auslagern, die theoretisch von Freunden erbracht werden könnten, eliminieren wir außerdem Möglichkeiten für die Entwicklung von gegenseitiger Verbindlichkeit und lassen genau dadurch unsere Freundschaften verarmen.

Ein gemeinsames Thema der Loyalität, der Opferpflicht (4.3 (2)) und der Tugend in der Freundschaft ist die Frage, ob es eine Verpflichtung gibt, zu einem Freund zu stehen, falls seine Handlungen oder Absichten nicht tugendhaft oder sogar unrecht sind. Cicero, 1923, S.147[46] fragt, ob es richtig ist, einen Freund gegen den Staat zu unterstützen, und kommt zu dem Schluss, dass Loyalität und die Pflicht darin bestehen, sogar potenziell illegale Aktivitäten innerhalb gewisser Grenzen zu unterstützen[47]. Pylades half seinem Freund Orestes, seine Mutter Clytamnestra zu töten. Im Allgemeinen besteht somit sogar unter den Tugend liebenden alten Philosophen der Konsens, dass Freunde sich in Grenzen zur Unterstützung verpflichten müssen. Nur in extremen Fällen von Landesverrat können sie sich von ihrer Pflicht befreien und **Nein zu illegalen Handlungen** sagen. Die Zeitgenössische Weisheit zitiert manchmal E.M. Forster mit seinem Spruch: 'Wenn ich mich zwischen Verrat an meinem Land und Verrat an meinem Freund entscheiden müsste, hoffe ich, ich sollte den Mut haben, mein Land zu verraten.'

Loyalität trägt zur Konfliktlösung bei, da das Engagement für die Freundschaft potenzielle Missgunst und Unterschiede ausgleicht. Tatsächlich ist es die Loyalität gegenüber dem Freund und der Freundschaft, die einen dazu bringt, sich trotz gegenteiliger aktueller Beweislage mit dem Freund zusammenzusetzen, um eine möglicherweise schmerzhafte Diskussion zu führen. Der Satz 'sie/er verdient eine vollständige Anhörung' kommt mir in den Sinn, und der Ausdruck 'verdient' ist genau das Ergebnis der Loyalität gegenüber dem potenziellen Opfer. Bei Loyalität geht es dann darum, das Gesamtbild der gesamten Freundschaft zu sehen und sich auf die aktuelle Übertretung zu konzentrieren. Shumway, 2018, S.57 führt aus 'Jeder macht Fehler. Wir sagen Dinge, die versehentlich beleidigen und verletzte Gefühle verursachen. Wir überreagieren und revanchieren uns mit Wut und Traurigkeit.' Es ist die Loyalität zu dieser Freundschaft, die in diesem Wunsch in uns lebt. Nelson, 2016, S.77 erweitert dies: 'Es wird immer harte Gespräche, verletzende Worte, Vernachlässigung und unerfüllte Bedürfnisse in einer Beziehung geben, aber keines dieser Mittel bedeutet, dass wir unsere Güte zurückziehen müssen.' Daher sollten wir nicht nur in unserem Wunsch nach Vergeltung reagieren, sondern trotz unseres Gefühls, Unrecht erlitten zu haben, immer noch als Freund der Person auftreten. In der modernen Forschung und Literatur ist Loyalität auch ein Markenzeichen. Millington, 2019, bezieht sich auf eine Studie, in der 62% der Umfrageteilnehmer lie-

[46] 'So wollen wir, wenn es euch recht ist, zuerst feststellen, wie weit die Liebe in der Freundschaft gehen darf. Durften etwa - angenommen, Coriolan hatte Freunde - diese zusammen mit ihm gegen die Vaterstadt marschieren?'

[47] S.171 'auch einmal vom Wege abzuweichen, wenn es der Zufall will, dass man einmal weniger berechtigte Wünsche der Freunde zu unterstützen hat, bei denen es um ihr Leben oder um ihren guten Ruf geht. Nur dürfen sich dabei nicht gerade die aller schandbarsten Folgen ergeben. Bis zu einem gewissen Punkt nämlich ist es möglich, der Freundschaft Konzessionen zu machen'

ber auf eine Beförderung als auf eine Freundschaft verzichten möchten. Greif, 2009, greift wiederholt die Loyalität als Schlüsselmerkmal der Freundschaft auf, wenn er die Freundschaften seiner Studienteilnehmer analysiert.

Die Loyalität und Bindung zwischen Freunden erzeugt einen Gruppen internen Effekt, der die Gruppenmitglieder **von den anderen trennt**. Lewis, 1960, beschreibt dies ausführlich - aber der Schlüsselbegriff lautet: 'Das sind meine Freunde' impliziert 'Jene nicht'. Abgesehen von einer gemeinsamen Ursache, einem gemeinsamen Interesse oder einem gemeinsamen Glaubenssystem wird dieser Effekt auch von einem gemeinsamen Gedächtnis angetrieben. Dies ist am schwierigsten zu ergründen, da andere Leute sagen können, dass sie beispielsweise die gleiche Abneigung gegen eine dritte politische Gruppe haben. Sie werden aber nur schwer die gleichen identitätsstiftenden Erinnerungen aufbauen können, die die bisherigen Gruppenmitglieder haben. Der Separationseffekt isoliert, schützt aber auch unsere Persönlichkeit in nicht persönlichen Umgebungen wie Militär- oder Gefangenenlagern. Zu wissen, dass es jemanden in unserer Nähe gibt, der unser Freund ist, schafft Belastbarkeit und bestätigt uns in unserer Persönlichkeit. Es ist jedoch offen, jeder, der den Kern teilt, ist herzlich eingeladen, sich anzuschließen. Die ersten beiden würden sich freuen, einen dritten zu finden, und der Aufbau einer Gruppe ist eine wichtige Freundschaftsaktivität (siehe 5.6). Cuddeback, 2010, S.76, sieht solche Gruppen nicht so getrennt von der Gesellschaft wie Lewis, sondern als Bausteine von Gemeinschaften: 'Freundschaften bieten somit 'Mini-Gemeinschaften' innerhalb der größeren Gemeinschaft; sie sind sozusagen eine Grundeinheit des Strebens nach Perfektion. Auf diese Weise ist die Mini-Gemeinschaft der Freundschaft der grundlegendsten, natürlichsten Einheit der Gesellschaft, der Familie, sehr ähnlich'. In seiner Analogie zur Familie erkennt er sie jedoch ebenfalls als Gruppe, die innerhalb durch Loyalität gebunden, aber getrennt von der größeren Gesellschaft ist. Einige betonen auch, dass sich diese Trennung auf Normen erstreckt: Während im weiteren gesellschaftlichen Status das finanzielle Wohlergehen, die Attraktivität oder andere Merkmale von Bedeutung sind, ist innerhalb der Freundesgruppe nur die Tatsache von Bedeutung, dass der andere ein Freund ist. Es kehrt also die Normen der Gesellschaft um und ermöglicht uns aufgrund dieser Trennung von der Gesellschaft, unsere Wachsamkeit zu verlieren und uns in Gesellschaft von Freunden zu entspannen. Diese Trennung kann sich aber auch negativ auswirken, wie Nehamas, 2016, Kap.2, betont: 'Sie verwandeln sich dann in eine Clique und werden sich ihrer eigenen Fehler nicht mehr bewusst.' was Laster und Verbrechen ermöglicht, die die Gruppe von Freunden der Außenwelt zufügt.

Lektion zum Mitnehmen
Stelle anderen gegenüber klar, wie viel Engagement und Loyalität von dir erwartet werden kann. Ein konsequentes Erwartungsmanagement und die langsame Entwicklung sind wesentlich besser, als deinen Freund im Stich zu lassen, wenn er fälschlicherweise annimmt, er könne sich auf dich verlassen.

Anregungen zum Überlegen

- Eine klare Erwartung eines guten Freundes ist es, in der Beziehung

loyal zu bleiben. Was dies konkret bedeutet, zeigt sich spezifisch in deiner Freundschaft, aber wenn du Zweifel hast, ob du aus Loyalität etwas tun sollst, das nicht absolut illegal ist, solltest du es wahrscheinlich tun. Wie siehst du das?

- Loyalität wird im Laufe der Zeit aufgebaut. Fange in der Freundschaft klein an und baue sie dann aus. Was braucht es eigentlich bei dir, um dir den Grundzug der Treue zu beweisen?
- Wenn du eine Krise oder einen Streit mit einem Freund hast, denke daran, deinem Freund eine faire Anhörung zu ermöglichen. Vergebung ist vielleicht eine Wahlmöglichkeit, aber einige Zeit und Aufmerksamkeit zu investieren, um den Fall aus der anderen Perspektive zu hören, ist eine Pflicht der Loyalität. Wie sehr zwingt dich die Loyalität dazu, einen Freund anzuhören?
- 'Ein Freund hilft dir beim Umzug. Ein guter Freund hilft dir, eine Leiche zu bewegen.'- Würdest du einem Freund helfen, selbst wenn du der Meinung wärest, dass die Aktivität unmoralisch oder möglicherweise (geringfügig) illegal ist?

Unabhängigkeit

> Wenn du einen Freund liebst, lass ihn gehen. Wenn er mit Kaffee zurückkommt, sollte es so sein.
>
> Unbekannt

Der freiwillige Charakter der Freundschaft ist eines ihrer Hauptmerkmale. Im Gegensatz zur Familie ist Freundschaft eine frei gewählte Beziehung, die beide Parteien ohne Zwang eingehen. Während die Freundschaft unverbindlich und frei gewährt wird, ist es interessant, ob dieses Attribut während des gesamten Verlaufs der Freundschaft bestehen bleibt. Die allgemeine Willensfreiheit wird oft als 'Unabhängigkeit' in der Freundschaftsliteratur bezeichnet. Es gibt fünf Unterthemen der Unabhängigkeit in der Freundschaft:

1. die Wahlfreiheit, Freunde zu werden (im Allgemeinen unbestritten),
2. die Unabhängigkeit unseres Lebens während wir Freunde sind,
3. die Beschränkungen der Pflichten, die man als Freund eingeht,
4. die Wahlfreiheit, eine Freundschaft in ihrer Ausdehnung einzuschränken,
5. die Freundschaft zu beenden.

(1) Eine Freundschaft zu beginnen bedeutet eine **freie Wahl**, eine aktive Entscheidung. Dies muss nicht alles formalisiert werden, aber es muss beiden klar sein, dass diese Wahl getroffen wurde.

Der freie Wille, eine Freundschaft einzugehen, wird (fast) generell als Schlüsselmerkmal der Freundschaft akzeptiert. Lewis, 1960, S.103 schreibt: 'Ich habe keine

Pflicht, jemandes Freund zu sein, und kein Mann auf der Welt hat die Pflicht, meiner zu sein.' Bereits Aristoteles, 1925, 8.13[48] stellt unsere freie Wahl fest, mit wem wir uns verbinden und Zeit verbringen. Olyan, 2017, S.4[49] weist auf einen impliziten freiwilligen Charakter im alttestamentlichen Hebräer hin. In der gegenwärtigen Soziologie und Psychologie definiert die Redewendung 'Freunde sind die Familie, die wir wählen' dieses Gefühl (siehe Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3 oder Pahl, 2000, S.2). Die aktive Wahl, jemandes Freund zu werden, verleiht einer Person Sinn und Wert als positives Urteil über ihre Persönlichkeit.

Während die meisten Menschen diesen Grundsatz akzeptieren, ist eine interessante Frage in diesem Zusammenhang jedoch die von Freunden der Freunde oder Gleichaltrigen in Gruppen. Bis zu welchem Grad wird von uns erwartet, dass wir nicht nur höflich gegenüber diesen Menschen sind, sondern uns sogar mit ihnen anfreunden; dies ist nicht immer eine einfache Frage. Die Zusammensetzung der Spielgruppen ist von Anfang an eine spannungsgeladene Frage im Kindergarten. Was passiert, wenn du einen Freund A hast und dieser einen Freund B, den du nicht magst? Was passiert, wenn Freund A einen Freund B hat, der dich nicht stört, aber deine Eltern B´s Eltern nicht mögen? Was passiert, wenn es ein Kind in der Schule gibt, das deine Eltern mögen, aber du (anfangs) nicht? Später im Leben, am College, in Sportgruppen wird es immer solche Situationen geben. Ein Nebeneffekt davon, dass 'Freund' so allgegenwärtig verwendet wird und so viel von seiner Bedeutung verloren hat, dass wir fast 'echter Freund' sagen müssen, um zum ursprünglichen Gefühl zu gelangen, ist, dass 'Bekanntschaft' explizit Distanz und zumindest eine vorübergehende implizierte Ablehnung der Freundschaft beinhaltet. Und wenn wir Alberonis Argument, dass Freundschaft moralisch und urteilsbasiert ist, Glauben schenken, dann ist die Ablehnung von Freundschaft ebenfalls eine negative Aussage über die Persönlichkeit der Person, mit der wir uns nicht verbinden. Ablehnung schmerzt. Es ist die Möglichkeit der Ablehnung, die einerseits die Freundschaft so wertvoll macht, was andere aber davon abhält sie zu kritisieren. Dies ist der Kern von Kierkegaards Kritik an der Freundschaft (siehe z.B. Lippitt, 2007), die der Forderung nach christlicher universeller Liebe für alle widerspricht.[50] Ebenso argumentiert Fromm, 2000, dass eine Haltung des Liebens nicht einseitig oder parteiisch sein kann, wenn sie 'authentisch' sein soll. Ich würde diese Einwände eher als theoretisch und utopisch denn als Empfehlungen für das übliche menschliche Leben einstufen, aber die Argumente aus einer allgemeinen ethischen Sicht stellen zumindest die Frage, ob wir einer Person unsere Liebe und Freundschaft vorenthalten dürfen. Auch in Bezug auf kulturelle Konventionen sollte beachtet werden, dass die konfuzianische Tradition in China seit Jahrtausenden die Priorität der Familie gegenüber der Freundschaft betonte und die Freundschaft der Zustimmung des Vaters oder des älteren Bruders unterlag. In geringerem Maße gibt es heute jedoch viele Beispiele für interethnische, intersozia-

[48] 'Auch bei jenen, wo die Lust der Grund ist, kommt dies kaum vor, denn beide erreichen, wonach sie streben, und freuen sich, beisammen zu sein. Und wer jenem Vorwürfe machen wollte, der ihm nicht gefällt, wäre lächerlich, da es ihm ja freisteht, sich zu entfernen.'

[49] ...'beides bedeutet so etwas wie 'sich verbinden mit' oder 'sich jemandem zugehörig fühlen', was auf eine freiwillige Dimension der Freundschaft hindeutet.'

[50] Es ist anzumerken, dass Kierkegaards Kritik an der Freundschaft und ebenso an Augustinus und den frühen Kirchenvätern viel nuancierter und recht komplex ist - für einen Überblick siehe Lippitt, 2013.

le[51] oder interreligiöse Freundschaften, die in Gesellschaften angesiedelt sind, die auch die Wahlfreiheit beim Eingehen einer Freundschaft einschränken. Somit ist die volle Wahlfreiheit, eine Freundschaft einzugehen, ein Zeichen des Fortschritts in unserer Gesellschaft.

(2) Ein weiterer häufig genannter Unterschied zur Verwandtschaft, insbesondere zur Ehe, ist die relative Unabhängigkeit des Lebens von Freunden. Die Art und Weise, wie sie ihr Leben führen, beeinflusst uns wenig. Ja, es gibt viele Hinweise auf Inspiration und Ermahnung, aber es besteht keine Erwartung, dass sie ihre Individualität aufgeben. Mein Freund kann tun, was er will, ohne meine Einmischung. Die einzigen Ausnahmen könnten sein, dass sie ihre Gesundheit oder ihr allgemeines Wohlbefinden gefährden (was meinem Wunsch widersprechen könnte, für sie zu sorgen - siehe 4.11) oder moralisch zweifelhafte Aktivitäten, die mich dazu veranlassen könnten, die Grundlage unserer Freundschaft zu überprüfen. Anders als in einer Ehe kann sie oder er alles anziehen, in jedem Job arbeiten, Hobbys nachgehen, an denen ich kein Interesse habe (außer der Tatsache, dass sie Freude und Befriedigung daraus ziehen sollten), alles essen (vorausgesetzt, ich verurteile keinen Fleischkonsum) und sie können ihr Leben unabhängig von meinem leben. Unabhängigkeit bedeutet hier, dass mein Leben nicht von ihren oder seinen Lebensentscheidungen beeinflusst wird. Freundschaft in diesem Gedankengang ist daher eine Teilbeziehung, die sich nur auf die Dinge konzentriert, die von beiderseitigem Nutzen sind, und diese Aktivitäten genießt.

(3) Die Beschränkung der Pflichten als Freund ist eine der libertären Interpretationen von Freundschaft. Lewis, 1960, S.105 Ansprüche, keiner ist für die anderen verantwortlich'. Dies steht natürlich in krassem Gegensatz zu der 'Gefährdung deiner eigenen Stellung', die Lewis anderswo in der Not eines Freundes fordert.[52] Aber abgesehen davon, **keine Verpflichtung** zu haben, stellt dies die Denkschule dar, dass Freunde spezifisch keine rechtlichen oder sozialen Pflichten gegenseitig haben, sondern einander nur Gutes tun, wenn sie dazu bereit sind. Auf diese Weise formuliert, bedeutet Unabhängigkeit somit die Widerlegung der Loyalität als Freundschaftstugend. Während die Leute sich einig sind, dass dem Freund ein gewisses Maß an Pflichten auferlegt wird, implizieren Aussagen wie 'Freunde und Geld nicht mischen' dies teilweise, da du dich durch Befolgen dieses Grundsatzes im Wesentlichen davon befreist, deine Freunde in Zeiten der Not finanziell zu unterstützen.

(4) Ich werde in (9.3) in einem separaten Kapitel auf **übereinstimmende Erwartungen** eingehen, aber hier ist die Thematik eine Nuance oder eine Folge der Freiheit, eine Freundschaft einzugehen. Auf die gleiche Weise wie (1) sind wir frei auch eine Freundschaft von einem Freund zu einem engen Freund oder zum besten Freund (nicht) 'hoch zu stufen' oder diese 'herunter zu stufen'. Dies kann im Laufe der Zeit explizit oder latent geschehen, da wir weniger Zeit mit einem Freund verbringen. Vielleicht verbringen wir nicht mehr so gerne Zeit mit ihm oder aufgrund von Überzeugungen, z.B. dass ein enger Freund grundsätzlich in der (geografischen) Nähe sein sollte, um die Interaktion zu erleichtern, und dass dies nach einem Umzug von einem von uns nicht mehr gegeben ist. Dies muss kein böswilli-

[51] Mit intersozial meine ich über Klassen- oder soziale Vereinigungen hinweg

[52] Lewis, 1952, Charity: 'Besondere Fälle von Not im eigenen Verwandtenkreis, bei Freunden, Nachbarn oder Untergebenen, auf die Gott uns gleichsam mit der Nase stößt, mögen sehr viel mehr verlangen, vielleicht soviel, dass wir dabei selbst fast in Not geraten.'

ger oder strafender Schritt sein, z.B. nach der Entscheidung, sich wegen Vertrauensbruch zurückzuziehen, es kann einfach nur eine neutrale Beobachtung sein. Es ist einfach eine Tatsache, dass wir akzeptieren müssen, wenn jemand die Beziehung nicht über ein bestimmtes Niveau hinaus entwickeln will oder tatsächlich dazu übergeht sie graduell abzukühlen (siehe auch Millington, 2019, S.29 und S.83[53]). Als Offenlegung finde ich das wirklich sehr schwierig. Es gibt eine Reihe von Gelegenheiten, bei denen ich eine sehr gute Meinung über eine Person hatte, als wir einige Zeit zusammen verbrachten, aber als sich ihr Leben weiterentwickelte, ergaben sich zeitliche Einschränkungen durch ihre Familiengründung und die Freundschaft schrumpfte. Noch schwieriger ist es, wenn du erkennst, dass Menschen eine aktive Entscheidung getroffen haben, die Beziehung einzuschränken und dich auf Distanz zu halten, aus welchem Grund auch immer, wenn du aber fälschlicherweise denkst, dass das Spaßniveau, dass ihr miteinander hattet, ausbaufähig sein sollte.

(5) Das letzte Thema der Wahlfreiheit ist, dass beide Parteien frei sind, sich von der Freundschaft zu entfernen und sie ganz zu beenden. Wir sprechen hier nicht davon, die Freundschaft nach einer Todsünde wie Verrat oder Schlafen mit dem Ehepartner des Freundes zu beenden. Diese **Freiheit** ist die Möglichkeit, eine **Freundschaft** einfach deshalb zu **beenden**, weil sie (gefühlt) 'ihren Lauf genommen hat'. Insbesondere können Freundschaften wegen Langeweile eingeschlafen sein, deren Existenz laut Alberoni, 2016, S.73 [54] der Natur der Freundschaft widerspricht. Wenn Lewis über 'keine Pflicht, jemandes Freund zu sein' schreibt, sollte beachtet werden, dass er 'sein' und nicht 'werden' verwendet, um ausdrücklich die Möglichkeit zu geben, frei den Zustand zu beenden, jemandes Freund zu sein. Pahl, 2000, S.62 stimmt zu: 'Wir schaffen und bewahren unsere Freundschaften durch bewusste Willensakte.' Dies bedeutet dann das Ende der Freundschaft, wenn sich der Wille auflöst. Ich würde argumentieren, dass die Intention dieses Prozesses eine Rolle spielt, d.h. ob ich mich entscheide, eine Freundschaft abrutschen zu lassen, oder ob sie einfach abrutscht, weil ich sie 'vergessen' habe. Die Selbsthilfeautorin Millington, 2019, ist am explizitesten in ihrer Behandlung der Angelegenheit und befürwortet einen bewussten Entscheidungsprozess. Sie nennt 'Ich weiß, wann es Zeit ist, eine Freundschaft loszulassen' als eine ihrer wichtigsten Erkenntnisse, die sie in ihren Dreißigern gewonnen hat. Sie arbeitet weiter daran, wie man eine Marie Kondo (umgangssprachlich für Aufräumaktion) in Freundschaftskreisen durchführt [55]. Andere berühmte Selbsthilfeautoren (z.B. Dobelli) schließen auch die Überprüfung des Status von Freundschaften in ihren Riten zum Jahresende ein, einschließlich eines potenziell rituellen 'Reinigungs- und Trauerprozesses', bei dem Karten mit 'ausrangierten' Freunden ins Feuer geworfen werden. Trotz aller gegenteiligen Sentimentalität ist es eine beobachtbare Tatsache, dass sich unsere Freundschaften im

[53] 'Nimm an, dass einige Leute dich als Bekannten sehen, während du ein Freund sein möchtest. Unerwiderte Freundschaft ist schmerzhaft, aber es liegt nicht an dir, sie sind es.' und 'aber respektiere die Grenzen der Person und genieße jede Zeit, die du mit ihnen verbringst.'

[54] 'Aber wenn Langeweile, Wiederholung und Monotonie herrschen, gibt es keine Freundschaft. Freunde langweilen sich, wie wir gesehen haben, nicht. Wenn sie es tun, bedeutet es, dass sie keine Freunde sind oder dass jemand anderes eingegriffen und die Begegnung gestört hat.'

[55] S.43 'Wenn du also wie Marie Kondo deine Freundschaftskreise aufräumst - schau dir diejenigen an, die dir Freude bereiten und die, die du behalten möchtest. Bedanke dich bei denen, die einen Zweck erfüllt haben, und lass sie gehen. Wisse, dass du dies für dich tust, um deine Qualität von Leben, Gesundheit und Glück zu verbessern!'

Laufe unseres Lebens ändern und nicht alle überleben. Wie dieser Prozess so weit wie möglich gesteuert werden kann, wird in Abschnitt 11.1 erläutert.

Während im Prinzip nur wenige Menschen die grundsätzliche Freiheit bestreiten, eine Freundschaft zu beenden, geben die entstandenen psychologischen Kosten und Schäden Anlass zu ernster Sorge und Vorsicht. Meine Vermutung ist, dass speziell die Unabhängigkeitsposition von Lewis nicht mit seinen anderen Schriften übereinstimmt. Grundsätzlich legt er einen großen Wert darauf, was beim Tod eines Freundes verloren geht, und die Auflösung einer Freundschaft einen ähnlichen Effekt hat, dass gemeinsame Erinnerungen und zukünftige Optionen, um Zeiten zusammen zu genießen, effektiv ungültig und wertlos gemacht werden. Ich bin mir auch nicht sicher, wie Alberoni, 2016 die eigennützige Entscheidung (Vermeidung von Langeweile) dulden würde, nicht mehr mit jemandem befreundet zu sein, der das hohe Ideal hat, den Freund als Selbstzweck zu sehen (und dies auch weiterhin zu tun als ein Instrument der Freude an der Vermeidung von Langeweile). Dies ist jedoch ein Thema, das außerhalb des Rahmens dieses Buches leicht ausführlich und dezidiert diskutiert werden könnte und sollte. Ich bin mir auch nicht sicher, ob die Möglichkeit, eine Freundschaft frei zu verlassen, als grundsätzlicher Gegensatz zur Loyalität angesehen werden sollte. Im Wesentlichen weist die Zustimmung zur 'Unabhängigkeit' dem Verlassen der Freundschaft durch den Freund eine positive Wahrscheinlichkeit zu, auch ohne einen dies verursachenden Verstoß oder begangene Freundschafts-'Sünde'. Diese Unabhängigkeit steht auch im Widerspruch zu der wichtigen Komponente der Gegenseitigkeit. Eine unabhängig gelebte Freundschaft ist immer noch wechselseitig, aber es ist schwierig(er) für die Freundschaft, eine hohe Bedeutung und einen großen Wert zu erlangen, da die Menschen ihre Wetteinsätze und ihre Verletzlichkeit absichern, um die Folgen des Endes mit positiver Wahrscheinlichkeit zu begrenzen. In der Tat entscheiden sich engagierte und an Loyalität orientierte Menschen möglicherweise dafür, keine Freundschaften mit unabhängig denkenden Menschen einzugehen, da sie sich nicht auf diese grundlegende Haltung einigen können. Diese Kosten der partiellen Beziehungsunfähigkeit können von Unabhängigkeit geprägten Personen akzeptiert werden, müssen aber dennoch als Kosten gesehen werden!

Lektion zum Mitnehmen
Hörst du zu, wie deine Freunde Unabhängigkeit erlangen. Brauchen sie etwas Abstand und überfällst du sie? Überprüfe dich auf Eifersucht - Freundschaft muss immer frei sein.

Anregungen zum Überlegen

- Hältst du es für wichtig, jemandem eine Chance zu geben, der Freundschaft sucht, oder reicht es aus, z.B. höflich auf den ersten Blick oder aus einem anderen Grund abzulehnen? Könnte es eine Situation geben, die dich dazu zwingen würde, Freundschaft anzubieten, die über die bloße Bekanntschaft hinausgeht?
- Glaubst du, dass sich bestimmte Pflichten ergeben, wenn sich eine Freundschaft entwickelt und eng wird? Inwieweit könnte dies die Un-

abhängigkeit und den freiwilligen Charakter der Freundschaft beeinträchtigen?

- Glaubst du, dass Menschen berechtigt sind, sich ohne große Begründung von einer Freundschaft zu entfernen, weil sie sich nicht mehr richtig anfühlt oder einfach das Gefühl haben, dass sie zu Ende gegangen ist?

4.5 Freude an der Gesellschaft

Sei es wegen des Spaßes und des Lachens, der positiven Energie, der interessanten Diskussion oder der Erfahrung von Wärme, ein Schlüsselthema ist, dass Freunde immer wieder zusammenkommen, weil sie intensive Freude an ihrer Begegnung haben, die sie dazu bringt, sich weiter zu treffen. Während Aristoteles, 1925 seine Präferenz für die tugendhafte Freundschaft deutlich macht, kommt er jedoch immer wieder auf den Punkt zurück, dass viele Menschen lustvolle Beziehungen pflegen, die ihnen großen Nutzen bringen. So positioniert er Genuss oder Vergnügen auch für die tugendhafte Freundschaft als eine notwendige, wenn auch nicht ausreichende Bedingung. Sowohl die Autoren aus der Soziologie[56] als auch die Selbsthilfeautoren[57] legen ebenfalls großen Wert auf Freude als Hauptstütze der Freundschaft.

Hierfür gibt es drei Hauptthemen. Das erste ist das Vergnügen, in der Gegenwart des Freundes zu sein, das zweite der Vorteil guter Gespräche und das dritte ist, dass unsere Freunde uns entspannen lassen.

Dies kann der Genuss der Gesellschaft bestimmter Freunde oder der allgemeine Genuss von Geselligkeit, Freundlichkeit, Scherzen und Gesprächen sein. Die beiden überlappen sich und sind nur mit zusätzlichen Informationen trennbar. Genuss in irgendeiner Form ist in einer Freundschaft notwendig. Wenn dieser nicht erfüllt wird, werden die Leute sich nicht auf eigene Initiative weiter mit dem Freund in spe treffen. Die Übereinstimmung darüber ist fast einheitlich: Aristoteles, 1925, 8.13[58], Alberoni, 2016, S.19[59] oder Ball, 2020-05-18[60]. Ich wäre nicht so hart oder kompromisslos wie Aristoteles oder Alberoni, aber wenn du ein paar Begegnungen mit einem Freund hattest, bei denen du in der nachträglichen Betrachtung (d.h. wenn du nur mental durchgehst, wie es war) das Gefühl hast, dass es nicht so angenehm war, würdest du dich selbst fragen, was sich geändert hat. Nehamas, 2016, Kap.3 drückt es am besten aus: 'Die Wahrheit ist, dass wir in unserem gewohnheitsmäßigen Verkehr mit anderen viel häufiger amüsiert als unterstützt werden müssen.' und ich stimme von ganzem Herzen zu. Die Freude an der Gesellschaft ist auch ein Schlüsselelement für den Aufbau positiver, lang anhaltender Erinnerungen (siehe 4.1). Abhängig von der Denkschule wird die bloße Freude an der Gesellschaft des

[56] Adams, Blieszner, Greif, Degges-White

[57] Rath, Nelson, Shumway, Millington

[58] '...Und wer jenem Vorwürfe machen wollte, der ihm nicht gefällt, wäre lächerlich, da es ihm ja freisteht, sich zu entfernen.'

[59] 'Freunde versuchen, eine gute Zeit miteinander zu haben. Wenn sie dies nicht tun, neigen sie dazu, sich gegenseitig zu verlassen oder einen gewissen Abstand zwischen sich zu schaffen.'

[60] 'Die Leute werden sich bemühen, Zeit mit dir zu verbringen, wenn sie es genießen. Wenn sie dies nicht tun, werden sie sich bemühen, so weit wie möglich von dir entfernt zu sein.'

anderen nicht als ausreichend für eine gute Freundschaft angesehen. Cuddeback, 2010, S.28 zitiert z.B. 'zwei Männer einer Bruderschaft, die vor allem eine Freundschaft haben, weil sie zusammen feiern' als eine Freundschaft, die nicht nachgeahmt werden sollte. Meine Vermutung ist, dass diese Situationen keinen Schaden anrichten und sie die Grundlage bilden, auf der richtige Freundschaften beginnen. Die Freude, Zeit miteinander zu verbringen, führt zu einer schrittweisen Selbstoffenlegung und anderen Aktivitäten, und dann umfasst entweder die Freundschaft andere Themen oder lässt langsam nach, wenn durch die Wiederholung die Erfahrung schal und abgestanden werden lässt.

In der Erfahrung von Freude treten am stärksten Narben von Konflikten zutage. Egal, ob eine Straftat vergeben oder ein umstrittenes Thema (wie die Wahl von Trump - Biden) einvernehmlich aus der Freundschaft ausgeschlossen wird, manchmal stellen wir fest, dass wir in einer solchen Situation die Gesellschaft unseres Freundes einfach nicht mehr ganz wie früher genießen können. Etwas fühlt sich einfach anders an - der Lack ist einfach ab. Während die Menschen oft die Notwendigkeit von Offenheit in einer Freundschaft betonen, einschließlich ehrlichen Feedbacks und persönlicher Kritik, verstehen sie diesen Effekt intuitiv und zögern daher wirklich, die Freundschaft auf die Probe zu stellen. Insbesondere die Frage, ob beide Menschen die Freundschaft gegenseitig genießen, kann den Schleier einer solchen einvernehmlichen Illusion einreißen.

Freude an der Gesellschaft ist das Hauptthema, das beschreibt, dass die Freunde des aristotelischen Vergnügens und ähnliche Labels bis in die Gegenwart fortbestehen. Du freust dich, diese Freunde in Gruppentreffen auf Veranstaltungen zu sehen, denen du angehörst. Du magst es, mit ihnen bei einem Bier zu entspannen, aber was auch immer du tust, wenn du nach dem Ereignis zurückblickst, fühlst du, dass du eine gute Zeit hattest. Ihre Gesellschaft macht lange Pendelwege erfreulich (vgl. Rath, 2006, S.21), was andererseits das Lebensglück stark beeinträchtigen würde (vgl. Stutzer and Frey, 2008). Für diejenigen mit Freunden (und nicht in der frühen Phase der Flitterwochen einer romantischen Beziehung) bevorzugst du normalerweise Gespräche mit Freunden gegenüber anderen Interaktionen, und unser Bedürfnis danach ist nie erschöpft oder vollständig befriedigt (siehe Nelson, 2016, S.8[61]). Gute Gespräche verbinden sich mit Spaß, intellektueller Anregung, Selbstoffenlegung und Zuhören. Augustinus sagt über seinen Freund aus 'Wir könnten miteinander reden und lachen' Lewis, 1960, S.105 bezeichnet die Gespräche mit Inklings[62] und anderen Freunden wiederholt als einen der großen Segen des Lebens.

Die **Freude am Gespräch** ist über die Jahrhunderte hinweg beständig, und ein gutes Gespräch ist ein guter Anfang für eine Bekanntschaft. Hunt, 2018-09-03[63] schreibt über die Freude, Fremde in Wien bei einem Gespräch zu treffen. Greif, 2009, Kap.2[64] weist auf die wachsende Wertschätzung für die Kommunikation mit Freunden hin. Wenn du eine Person kennenlernst, wird die Tiefe für Witze, persönliche Beobachtungen und Diskussionen über gegenseitige Interessen größer. Ein

[61] 'Wir haben einfach Raum für viel mehr Bestätigung, Lachen und ehrliche Gespräche, als wir tatsächlich bekommen'

[62] Eine Gruppe von Oxford-Literaten, darunter auch JRR Tolkien, die sich am Dienstagmorgen regelmäßig in einer Kneipe trafen, um ihre Bücher zu schreiben und Literatur zu diskutieren.

[63] `https://www.theguardian.com/cities/2018/sep/03/two-hours-stranger-questions-open-city-vienna`

[64] 'Wenn Männer älter werden, erkennen und wollen sie zunehmend einen Freund, mit dem sie kommunizieren können und der akzeptiert.'

	F	M
Arbeit	3.3	3.4
Liebesleben und Familie	4.0	3.7
Persönliche Projekte	3.6	3.6
Ideen	3.6	3.5
Gefühle / emotionales Teilen	3.9	3
Andere gemeinsame Freunde	3.1	3.2
Wir reden nicht, wir 'tun' (Sport, Handwerk, ...)	2.3	2.2
Interessen: Politik, Philosophie, Literatur, ...	3.5	3.3
Andere / Keine der oben genannten	1.9	2.1
Worüber sprichst du meistens mit deinen Freunden? Skaliere von 1 (kaum) bis 5 (sehr oft)		

Tabelle 4.2: Gesprächsthemen

gutes entspanntes Gespräch konzentriert sich normalerweise nicht nur auf ein einzelnes Thema, sondern kann weit und breit ausfächern (z.B. Dooley, 2020-02-26[65]).

Die Qualität oder Freude an Gesprächen ist auch ein klarer Gradmesser für unsere Beziehung zu der Person, das gegenseitige Verständnis, und die Qualität von Gesprächen in unserem Leben ist ein Maß für unsere Einsamkeit (vgl. Asatryan, 2016[66]). Ob es das Lebenselixier von Intellektuellen wie C.S.Lewis oder allgemeinen Prominenten ist oder nur ein Aspekt, der das Leben ein bisschen schöner macht, gute Gespräche sind für die meisten von uns als Teil des guten Lebens wichtig. Für die klassischen Autoren und ihre modernen Schüler wie Cuddeback, 2010, S.69[67] ist eine gute Konversation der Weg zur Charakterentwicklung und zum Genuss.

Soziologen interessieren sich normalerweise auch für geschlechtsspezifische Unterschiede in der Gesellschaft. Während das Stereotyp von Frauen, die lieber über Emotionen sprechen, in der Studie über Gewohnheiten (Siehe Tabelle 4.2) bestätigt wird, sind die Unterschiede bei fast allen anderen Kategorien vernachlässigbar.

Gute Gespräche werden durch passende Orte ermöglicht, die Getränke, Essen und gute Sitzgelegenheiten bieten. Pubs und Cafés sind großartig für sie - genau wie das private Heim. Umgekehrt führt die Betrachtung, was einen großartigen Pub oder Café von einem normalen Pub oder Café unterscheidet, zu einer Gemeinschaft von Stammkunden, die sich kennenlernen und gute Gespräche führen

[65] 'Auf unserer Party ohne Abendessen und ohne Scrabble sprechen wir über das College, leere Nester, schmerzende Gliedmaßen, alternde Körper, Ehemänner (oder keine Ehemänner) und die Möglichkeit, Marihuana im Staat New York zu legalisieren. Ich liebe es, über all das zu reden, liebe es, dass ich nicht für diese Frauen auftreten oder mich mit ihnen vergleichen muss. Ich interessiere mich wirklich für ihr Leben und sie interessieren sich wirklich für mein Leben.'

[66] 'Diese neue Art der Einsamkeit ist nicht wie Hunger, der immer durch Essen gestillt wird. Auch wenn das Essen nicht lecker ist, macht es dich trotzdem satt. Ein abgestandenes Brot stillt den wahren Hunger ebenso wie ein frisch gebackenes. Doch irgendwie lindert eine mittelmäßige Interaktion mit anderen Menschen nicht die Einsamkeit. Das macht es normalerweise noch schlimmer.'

[67] 'Wahre Freunde wollen gute Gespräche, helfen sich gegenseitig und ziehen sich gegenseitig in gute Gespräche hinein. Freunde werden von den Einsichten der anderen profitieren, da sie ständig die Früchte ihrer persönlichen Meditation und Kontemplation teilen. Tatsächlich werden im Gespräch einige Wahrheiten entdeckt, die jeder Freund niemals einzeln entdeckt hätte. Es ist etwas Unersetzliches, wenn zwei Köpfe in einem Kontext gegenseitiger Zuneigung und gegenseitigen Vertrauens zusammenarbeiten, um die tiefsten Wahrheiten aufzudecken.'

(Hunt, 2018-09-07 anekdotisch[68] und als Thema im gesamten Buch – Oldenburg, 1999).

Ein Effekt, wenn wir mit unseren Freunden zusammen sind, ist, dass wir uns automatisch und instinktiv entspannen und halt Spaß haben. Sie **lassen den Stress von dir abfallen** und dich entspannen. Sätze wie 'X lässt dich den Stress in deinem Leben vergessen', 'X lässt mich langsamer werden', 'Mit X kann ich nur ich selbst sein', 'Mit X muss ich mir um nichts Sorgen machen' oder 'mit X kann ich mich beruhigen' veranschaulichen diesen Effekt. Nicht für alle, aber für viele von uns ist Stress eine allgemeine Krankheit unseres Lebens. Während die Fähigkeit, Stress zu spüren, uns vor 10000 Jahren davon abgehalten hat, gegessen zu werden, wirken sich die erhöhten Cortisolspiegel jetzt auf unser Immunsystem aus und machen uns anfällig für Erkältung, Grippe und andere Krankheiten. Es gibt keinen eindeutigen Weg, wie unsere Freunde uns helfen, manche wegen ihrer beruhigenden Persönlichkeit, manche durch gute Ratschläge, die uns einen Ausweg aus einer schwierigen Situation zeigen, manche durch Witze, die uns dazu bringen, ein Problem zu vergessen. Zumindest für die Zeit, in der wir bei ihnen sind, scheint das Leben ein bisschen einfacher und besser zu sein, wir hören auf, uns Sorgen zu machen, und wir sind entspannt.

Aber auch außerhalb des Alltags ist die Entspannung mit Freunden eine gute Sache für sich. Ich möchte weder Alkoholismus noch Blaumachen fördern, aber es gibt nichts Schöneres, als einen Tag (am besten an einem Freitag) mit einem Freund frei zu nehmen, um sich in einem Pub zu treffen und das Wochenende früh um 11 Uhr mit einem Bier und einem Gespräch zu beginnen (siehe Hodgkinson, 2005). Wie Harald Juhnke, der legendäre deutsche Entertainer, häufig sagte[69] : 'Lebensglück ist keine Termine und leicht einen sitzen zu haben' indem er Bezug nahm auf die Treffen von Freunden in seinem Haus, als sein Kalender leer war. Lewis, 1960, S.105 beschreibt ebenfalls eine solche Szene der Entspannung: 'Das sind goldene Zeiten: wenn unser vier oder fünf nach einem anstrengenden Tagesmarsch den Gasthof erreicht haben, wenn wir, Pantoffeln an den Füßen, das Glas in Reichweite, die Beine dem Kaminfeuer entgegenstrecken'. Für mich war es immer ein Wunder, wie schnell dieser Prozess manchmal abläuft. Natürlich gab es Momente, in denen du vielleicht sogar Tage oder Wochen unter ständigem Stress standest[70], aber dann ist es vorbei, und du triffst dich mit ein paar Freunden in einer Bar bei einem Bier, und du spürst buchstäblich, wie Steine von deinen Schultern fallen. Und ja, ein Teil davon ist die Tatsache, dass die Stressphase beendet ist, aber der Unterschied besteht darin, dass der Prozess der Realisierung dieser Stressphase allein ein Wochenende dauern kann, während ich erlebt habe, dass ich in weniger als einer Stunde dieses Gefühl der völligen Leichtigkeit und Freiheit erreiche, wenn ich mit guten Freunden entspanne[71]. Versuche dich an den unbezahlbaren Moment zu erinnern, in dem du festgestellt hast, dass du gerade eine Stunde Freude und Spaß hattest und überhaupt nicht an [den Abschluss / den Bericht / die Präsentation]

[68] `https://www.theguardian.com/cities/2018/sep/07/on-the-bike-path-i-feel-a-connection-to-people-your-shared-spaces` Hier wird beschrieben, wie ein lokaler Supermarkt zum Treffpunkt des Dorfes wurde.

[69] "

[70] Für die Buchhalter unter euch - denkt an den Jahresabschluss oder den jährlichen Besuch der Unternehmensprüfung

[71] Und damit meine ich nicht, dass ich mich mit ihnen innerhalb einer Stunde frei nach Obelix 'vollstrullere oder volltanke' (Asterix sein Ulligen S.5, Obelix mit der Kuh auf dem Tisch)

gedacht hast. Und diese Fähigkeit, loszulassen und alles hinter sich zu lassen, ist etwas, für das Freunde - zusammen mit Kindern - in deinem Leben einzigartig positioniert sind.

Das Gegenteil von Entspannung und Abbau von Stress ist 'Drama', und dies findet sich hauptsächlich in der Literatur über weibliche Freundschaften. Freundschaften von Kindern sind immer voller Dramatik - sowohl zur Belustigung als auch zur Sorge der betroffenen Eltern - und man kann wenig tun. Die Norm ist jedoch, dass sich dies auflöst, wenn die Kinder erwachsen werden und in die Pubertät und das Erwachsenenalter eintreten. Dennoch bleibt es anscheinend zumindest bis zu einem gewissen Grad für Frauen bestehen, nicht jedoch für Männer, zumindest nicht auf dem gleichen Niveau. Männer - so lautet das Stereotyp - haben einfach keine Geduld für das Drama, und wenn es zu problematisch wird, verlassen sie einfach die Freundschaft oder legen sie auf Eis. Abgesehen davon scheint das wirklich weniger problematisch zu sein, eine Tatsache, die häufig von Frauen mit einem Hauch von Eifersucht beobachtet wird (z.B. Millington, 2019, S.151[72]. Trotz ihrer Abneigung dagegen stellen Frauen dies in mehreren Erzählungen dar, und zwar mit überraschend wenigen Abschwächungs- oder Selbstschutzmaßnahmen (z.B. Ball, 2020-05-23[73]) Ich habe mit der Macht von Google versucht, eine gute Definition dessen zu finden, was 'Drama' ist, und dennoch hat mich wenig von dem, was ich gesehen habe, wirklich umfassend überzeugt[74]. Eine 'gründliche Suche' nach Quora-Antworten[75] ergab die folgenden Punkte - normalerweise im Zusammenhang damit, warum Freunde weniger dramatisch sind als Freundinnen: weniger Konkurrenz, weniger aufgeregt nach einem potenziell schlecht formulierten Kommentar, weniger urteilend und weniger 'zickig'. Zufälligerweise und merkwürdigerweise galten die hinzugefügten Vorteile 'weniger Konkurrenz', und 'weniger urteilend' auch umgekehrt, wenn Männer ihre platonischen Freundinnen mit ihren männlichen verglichen, ohne jedoch den Begriff 'Drama' zu benutzen.

Zusammenfassend finde ich nicht nur die Freude an Gesellschaft entscheidend, ich denke, dieses Thema könnte eine Schlüsselrolle als Funktion für Belohnung in der Freundschaft spielen und Anreize schaffen Begegnung zu wiederholen. Aus diesem Grund baue ich das Überprüfungselement des Freundschaftsprozesses in Abschnitt 7.3 darauf auf.

[72] 'Meine männlichen Freunde scheinen in ihrer Herangehensweise entspannter zu sein, lässiger darin, Pläne einzuschließen, und gelassen zu sein, während du sie neu ordnen musst. Ich weiß, das liegt nicht daran, dass es ihnen egal ist, sie haben einfach nicht das Bedürfnis, etwas zu übertreiben.'

[73] 'Ich kann kein Drama ertragen, aber es schien, als würde ich jedes Mal, wenn ich den Hörer abnahm, um mit Debbie zu sprechen oder eine SMS zu schreiben, in etwas hineingezogen. Ich begann mich jedes Mal zu fürchten, wenn ich mein Handy abnahm und ihren Namen auf dem Bildschirm sah.'

[74] Tantrika, 2020-09-13 , lieferte eine Definition, indem acht Merkmale einer Freundin ohne Drama aufgelistet wurden, andere setzen 'Drama' mit emotionaler Toxizität gleich.

[75] Quora.com ist eine Website, auf der Benutzer Fragen stellen und andere Benutzer sie beantworten.

Lektion zum Mitnehmen
Beobachte es nicht fieberhaft, aber idealerweise solltest sowohl du dich völlig entspannt fühlen als auch deine Freunde sich entspannen, wenn ihr Zeit miteinander verbringt. Die Zeit sollte vergehen, die Sorgen von außen vergessen und der Fokus auf die Aktivität oder das Gespräch gelegt werden. Es sollte sich leicht anfühlen - und dies für alle in der Gruppe. Wenn es das nicht tut, solltest du dich fragen, warum und welche Faktoren zu Spannungen führen. Aber denke nicht zu viel darüber nach.

Anregungen zum Überlegen

- Was gefällt dir am besten, wenn du mit Freunden zusammen bist?
- Ist die Freude an der gemeinsamen Zeit tatsächlich dein größter Motivator, um eine Freundschaft fortzusetzen, oder sind andere Faktoren wichtiger?
- Weißt du, in welchen Situationen du Gespräche am meisten genießt?
- Hast du eine Lokalität gefunden, dein Lieblingscafé oder Pub, das bzw. der besonders für gute Gespräche geeignet ist?
- Inwieweit entspannst du dich mit deinen Freunden oder eher alleine? Wenn beides, wo ist der Unterschied?
- Legen wir mal den Begriff 'toxische Freundschaften' beiseite, hast du über einen längeren Zeitraum hinweg einige deiner Freundschaften als Stressquellen angesehen? Was hat das mit den spezifischen Freundschaften gemacht?

4.6 Gegenseitiges Verständnis

> Bei Freundschaft geht es darum, Leute zu finden, die genauso verrückt sind wie du.
>
> Unbekannt

Gegenseitiges Verstehen ist die Fähigkeit, den anderen zu verstehen und das Gefühl, auf einer tiefen Ebene verstanden zu werden. Es ermöglicht die Erfahrung der Qualitätszeit, über die Chapman, 2009 in seinen Fünf Liebessprachen schreibt. Beachte, dass dies nicht nur emotionales Verständnis ist, sondern auch Kontext- oder Faktenverständnis, z.B. wenn zwei Fachleute in der Lage sind, sich zu unterhalten und zu verstehen, was die andere Person sagt. Dazu gehört auch die Fähigkeit, entspannt einfach zu sagen, was du sowohl emotional als auch sachlich ausdrücken willst, und zu wissen, dass die andere Person dich verstehen wird. Für den Zweck dieses Buches könnte es schwierig sein, den Unterschied zwischen dem Zustand und der Fähigkeit, sich gegenseitig zu verstehen, und der Aktivität des

Zuhörens und Teilens (5.3), die dazu führt, zu analysieren, und daher wird es eine gewisse Überschneidung mit diesem Abschnitt geben.[76]

Somit gibt es drei Ebenen des gegenseitigen Verständnisses. (1) Erstens in der Lage sein, rational oder intellektuell zu verstehen, was der Freund sagt. Diese Fähigkeit ist auch mit dem potentiell erforderlichen Intellekt verbunden. (2) Zweitens geht es darum, die Gefühle zu verstehen, die der Freund hat, obwohl wir sie nicht teilen würden - was ich schwache Empathie nenne. (3) Schließlich ist es möglich, sich mit den Gefühlen zu identifizieren, die Freunde haben - starkes Einfühlungsvermögen. (4) Alle drei Punkte unterstützen dann die Entwicklung vom Verständnis seiner selbst durch die Interaktion mit unseren Freunden.

Jedes Verständnis, das wir vom anderen erreichen, entsteht durch das **Teilen unserer Geschichten und Erfahrungen**. Für die sensibleren Dinge brauchen wir Offenheit, Verletzlichkeit, Vertrauen und ein grundlegendes Maß an Vertraulichkeit. Hier meine ich jedoch einfach, dass wir * etwas * teilen. Wir teilen allgemeine Geschichten (Informationen), humorvolle Geschichten, allgemeine Erzählungen. Wir teilen Angelegenheiten, die uns betreffen und an denen wir interessiert sind. Wir können auch Erfahrungen austauschen (persönliche Informationen, erfasst in 5.3). Wir geben dem Freund die Möglichkeit, uns kennenzulernen und zu sehen, ob er unsere Eigenschaften wie unseren Humor schätzt. Wir schaffen Vertrautheit, die wiederum Vertrauen ermöglicht, das über die anfängliche platonische Anziehungskraft oder das Bauchgefühl hinausgeht. Die Schlüsselkompetenz hier ist interessante Geschichten zu erzählen. Diese Verbindung über für beide Seiten interessante Geschichten, die miteinander in Beziehung stehen und dazu führen, dass wir uns in der anderen Person sehen, ist besonders wichtig, um zu erklären, warum das Couchsurfen so gut funktioniert hat (in den Jahren, in denen es gut funktioniert hat). Es war eine Gemeinschaft von internationalen Reisenden, mit kleinem Budget und mit der Freude, sich über diese Art von Gesprächen kennenzulernen und verbinden. Hunt, 2018-09-03, untersucht auch das Wiener Kaffeehausgespräch, bei dem die Geschichten und das Teilen in etwas mehr als zwei Stunden Vertrauen aufbauen. Das Gegenstück, um den Geschichten anderer Menschen gut zuzuhören, ist zu diesem Zeitpunkt nicht Empathie, wir konzentrieren uns zunächst nicht auf Emotionen, sondern unsere Vorstellungskraft und beziehen uns auf unsere Erfahrungen. Können wir vor unserem geistigen Auge sehen, wie unser Bekannter Spaß daran hat, zu einer örtlichen Karnevalsparty in Brasilien zu gehen? Können wir die Faszination für eine bestimmte Sportart erkennen und den Schmerz schätzen, ein Jahr lang dafür hart zu üben? Können wir uns auf eigene Erinnerungen an alberne Streiche beziehen, die wir in der Schule gespielt haben, oder auf Nächte und Tage von DSA-Runden[77]? 'Verstehen' wir dieses Gefühl? Wir teilen sie, indem wir sie gemeinsam erleben und uns dadurch verbinden oder indem wir uns auf diese getrennt gemachte gemeinsame Erfahrung beziehen.

Rationales Verständnis oder **Nicht-Gefühls-Verständnis** ist 'auf intellektueller oder beruflicher Ebene verstanden zu werden'. Dies hängt eng mit der Aktivität der gemeinsamen Arbeit oder der gemeinsamen Verfolgung von Interessen zusammen, aber die Aktivität hier ist nicht wesentlich. Es kann sich auch auf Humor oder kulturelles Verständnis erstrecken (was dem gemeinsamen Glauben nahe kommt).

[76] Beachte, dass eine wesentlich umfassendere Definition und Diskussion in Coplan, 2011 enthalten ist.

[77] Rollenspiel mit Stift und Papier

Der Satz 'X versteht einfach, was ich sage'. Dies kann ein anderer Arzt sein, der Probleme bei der Arbeit versteht, Menschen mit einem gemeinsamen Lebenslauf, die verstehen, warum ein Chef, der Y oder Abteilungspolitik oder Ausrichtungsprozesse fordert, ein solches Problem oder Ärgernis sein kann. Es geht darum, in der Lage zu sein, rationale Problemlösungsprozesse zu unterstützen, dass man in der Lage ist, das Denken einer Person und die damit verbundenen Probleme zu verfolgen. Es erstreckt sich auf Reiseerlebnisse und fängt einen Großteil des Rückkehr-Kulturschocks [78] ein, der nicht nur emotionaler Natur ist. Wenn du bestimmte Erfahrungen wie kulturelle Unterschiede am Arbeitsplatz oder in den Ernährungsgewohnheiten erklärst und Menschen, einschließlich enger Freunde und Familienmitglieder, dich mit einem Fragezeichen im Auge ansehen, weil sie einfach nicht verstehen oder Bezug dazu finden können, worüber in aller Welt du sprichst und es mangelt ihnen an Vorstellungskraft. Es kann so banal sein, jemandem zu erklären, warum Star Wars 'besser' ist als Star Trek[79] oder ob ein bestimmter Lautsprecher oder ein bestimmtes Sportgerät besser ist als ein anderes. Wenn die andere Person erwidert, dass sie weder Star Wars noch Star Trek gesehen hat, keine Musik hört und seit der Schulzeit nicht mehr gejoggt ist, weißt du möglicherweise nicht einmal, wo du anfangen sollst. Sie würden es einfach nicht verstehen und du könntest es genauso gut einfach nicht versuchen. Das ist ein Moment, in dem du dich einsam fühlen könntest. Wenn sich Männer nicht verstanden fühlen, meinen sie dies zumindest in einigen Fällen.

Der zweite Punkt ist das **emotionale Verständnis**. Dies ist das Verständnis dafür und warum unsere Freunde wütend, ängstlich oder verliebt sein könnten. Dies ist die häufigere implizite Bedeutung des Verstehens. Es ist ein kontextuelles Verständnis, zu sehen, was unsere Freunde durchmachen, welchen Druck sie haben. Zu den Sätzen in diesem Zusammenhang gehören 'X hat eine unheimliche Fähigkeit, mein wahres Gefühl zu spüren', 'X versteht meine Gefühle tief', 'X wird verstehen, was ich meine, noch bevor ich es sage' oder 'X versteht mich besser als ich selbst'. Es erfordert oft keine aktive Unterstützung bei der Problemlösung, was wahrscheinlich eines der größten Missverständnisse zwischen Männern und Frauen sowohl in romantischen Beziehungen[80] als auch in Freundschaften ist. Dies kann ein Schritt zur Problemlösung sein, da ein Freund möglicherweise besser in der Lage ist, eine kritische Überprüfung durchzuführen und bei der Interpretation unserer Gefühle zu helfen. Um dies genauer zu verdeutlichen: A könnte in einem Zustand der Verwirrung sein. Es ist etwas passiert und wir sind ratlos. Wenn wir A nicht verstehen, können wir ihn fragen: 'Ich bin nicht sicher, macht das, was ich sage, für dich Sinn?' Ein Freund, der von der Situation nicht betroffen ist und im Idealfall eine lange Geschichte der Vertrautheit mit uns hat, ist dann ideal, um ein solches Rätsel zu lösen und gleichzeitig die eigenen Gefühle zu bestätigen. Während Vazire and Carlson, 2011 das Argument aus psychologischer Sicht vorgebracht hat, ist das Phänomen uralt.

Es ist ein starkes Merkmal bei Freunden laut Bennett, 2018[81]. Und es ist wohl

[78] Der Rückkehr-Kulturschock ist die emotionale und psychische Belastung, unter der manche Menschen leiden, wenn sie nach einigen Jahren in Übersee nach Hause zurückkehren. Dies kann zu unerwarteten Schwierigkeiten bei der Anpassung an die Kultur und die Werte des Heimatlandes führen, nachdem das bisher Vertraute nicht mehr bekannt ist.

[79] Klassische fast religiöse Debatte zwischen Science-Fiction-Fans

[80] S. Feldhahn and J. Feldhahn, 2008

[81] z.B. 'Der INFP ist dein Therapiefreund, und das liegt daran, dass er von Natur aus begabt ist, in

nicht nur ein Stereotyp, dass Frauen besser darin sind. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.1, erklären den Unterschied: 'Mädchen betreten diese Welt besser gerüstet, um emotionale Details zu beobachten und sich daran zu erinnern. Sie sind auch in der Lage, die nonverbalen Komponenten der Kommunikation zu verstehen, einschließlich Stimmton, Mimik und Körpersprache, und die Bedeutung erfolgreicher zu bewerten als Männer.' Das Ergebnis der Betonung und Bedeutung emotionaler Empathie in Freundschaften unterstreicht die Notwendigkeit für Freundinnen außerhalb der Ehe, da Männer an dieser Front häufig hinter den Erwartungen zurückbleiben, wie Pahl, 2000, S.39[82] erklärt. Eine Schlüsselfrage ist, ob der kulturelle oder religiöse Hintergrund diesen Faktor hemmt. Ich würde argumentieren, dass dies möglich ist, aber nicht sein muss. Manchmal können religiöse Überzeugungen jedoch zu emotionalen Schwierigkeiten führen[83], und in solchen Situationen braucht ein Freund mit einer anderen Überzeugung die Reife, um über seine eigenen Überzeugungen hinweg zu treten und zumindest bereit zu sein, die Situation aus der Perspektive des Freundes zu betrachten. Obwohl ich nicht so weit wie Cuddeback, 2010, S.37 gehe, erkenne ich das Potenzial für Missverständnisse an. Ebenso können Unterschiede im Alter, ethnische Zugehörigkeit und andere Hintergrundunterschiede dazu führen, dass meist keine Erfahrungen vorhanden sind, die erforderlich sein könnten, um sich in die Gefühle eines Freundes in einer bestimmten Situation hineinzuversetzen. Ein Missverständnis deswegen kann folglich auch zu einer Störung in der Freundschaft führen. Dies wird speziell berichtet wegen nörgelndem Verhalten nach einer Änderung der Situation, z.B. für die Bitte, weiterhin mit Freunden abzuhängen, die vom Single zur Familie mit kleinen Kindern gewechselt sind oder die lange Tage arbeiten und daher keine Zeit haben (siehe auch Alberoni, 2016, S.24 [84]).

Die ultimative Ebene ist gemäß Asatryan, 2016, S.10[85] die Identifikation mit emotionalen 'Welten, die nahe genug sind, um zu berühren'. Ich würde nicht so

---

seinen Freunden zu lesen und sich in sie hineinzuversetzen. Der INFP-Freund, der keine Lust auf flache Freundschaften hat, ist normalerweise immer für tiefe Gespräche und kann dir helfen, Situationen zu klären, über die du nur mit deinem besten Kumpel chatten möchtest.'

[82]'Es wird häufig behauptet, dass es eine 'geschlechtsspezifische Asymmetrie im emotionalen Ausdruck' gibt - ein Thema, das in einer Reihe von Aufsätzen von Jean Duncombe und Dennis Marsden eingehend untersucht wurde. Männer sind oft nicht bereit oder nicht in der Lage, auf die Bedürfnisse ihrer Partnerin zu reagieren. Einer von Harrisons Befragten sagte: nun, meine Freundin Rose ist sehr intuitiv. Ich könnte meinem Mann genau die gleiche Geschichte erzählen und er würde es einfach nicht verstehen, weißt du? Ich meine, er würde den Punkt völlig verfehlen! Aber Rose würde verstehen - ich würde eine viel bessere Antwort von ihr bekommen. Sie würde mir gute, überlegte Ratschläge geben. Und ich weiß, dass sie mir wirklich zuhören würde und nicht nur so tun, als würde sie hinter einer Zeitung zuhören. Für viele Frauen aus der Mittelschicht sind es oft ihre Freundinnen, die ihre emotionalen Bedürfnisse besser erfüllen, obwohl sie sich wünschen, dass ihre Partner ihre besten Freundinnen sind. Karen Harrison schlägt vor, dass es angesichts der hohen Häufigkeit von Unterschieden und Alleinerziehenden und eines realistischen Pessimismus in Bezug auf die Langlebigkeit der Ehe eine gute, rationale Strategie für die von ihr untersuchten Frauen war, enge, persönliche Beziehungen außerhalb der Ehe aufzubauen.'

[83]z.B. die uralte Frage, ob und wann vorehelicher Verkehr erlaubt oder ratsam ist oder später sein sollte

[84]'Aber dann stellt es sich heraus, dass er nicht versteht und kein Interesse an unseren Problemen hat. Jetzt ist unsere Enttäuschung groß und wir fühlen uns allein.'

[85]'Die innere Welt einer Person umfasst ihre Gedanken, Gefühle, Überzeugungen, Vorlieben, Rhythmen, Phantasien, Erzählungen und Erfahrungen. Wenn zwei Menschen nahe sind, kennt er ihre Überzeugungen und kann leicht mit ihnen kommunizieren. Sie erkennt seine Rhythmen und kann sich leicht im Takt mit ihm bewegen. Er kann ihre Gefühle fühlen. Sie weiß, was er denkt. Deine inneren Welten sind - metaphorisch gesehen - nah genug, um zu berühren.'

weit gehen, dass es im Extremfall eine vollständige Verschmelzung von Identitäten oder Denken ist, wie der 'Drift' im 'Pacific Rim' - Stil ohne die Technologie des Jägers[86], aber eine tiefe gegenseitige emotionale Intimität kann sicherlich in seltenen Fällen in langen und sehr engen Freundschaften erreicht werden.

Das zweite große Thema beim Verstehen von jemandem ist **'die Person kennen'**. Wenn man sich die Aussagen zum Kennen ansieht, sind sie normalerweise etwas anders als das Verstehen. 'X kennt mich wirklich' kann eine Vielzahl von Dingen bedeuten. Aber auf der Basisebene ist es einfach eine tiefe Vertrautheit. Es ist nicht ein 'X macht das, weil er glaubt, dass es ihm B bringt', sondern ein 'Ich weiß einfach, dass X das so macht'. Wir sind uns der kleinen Macken und der Eigenschaften bewusst. Einige schätzen wir, andere vielleicht nicht. Einige können moralisch oder emotional relevant sein, andere nicht. Aber im Laufe der Zeit haben wir sie kennengelernt und durch dieses Wissen können wir die Handlungen von X interpretieren. Es ist zu beachten, dass dies die Sicht eines Spiegelprozesses noch nicht unterstützt. Unser Freund, der uns zutiefst kennt, ist nicht dasselbe wie ich, der mich selbst kennt oder mich durch meinen Freund kennenlernt. Ich würde auch argumentieren, dass Wörter wichtig sind und 'einen Freund kennen' ein Thema ist, das häufig verwendet wird. Olyan, 2017, S.127 zitiert 'Meyudda - einer, der mir bekannt ist'. Lewis, 1960, S.104 'Man kennt niemanden so gut wie seinen 'Gefährten '.', Flowers, 2016 'Eine Person, die deinen wahren Herzenswunsch kennt', Matthews, 1983, S.148 'Ihre Klage über ihre aktuelle Situation war nicht das Fehlen von Mitarbeitern, sondern das Fehlen von ... '*jemandem, der über mich Bescheid weiß*' Rath, 2006, S.106 'Mein Freund Ben ist jemand, den ich seit der zweiten Klasse kenne. Er kennt mich besser als jeder andere außer meiner Frau und in gewisser Weise kennt er mich besser als meine Frau.' Nehamas, 2016, Kap.4[87] zitiert Thoreau, um die nonverbale, intuitive Bekanntschaft mit einem engen Freund hervorzuheben.

Es ist in gewissem Sinne die Voraussetzung für das Verständnis, aber auch für den Respekt und die Wertschätzung des eigenen Freundes (vgl. 4.3). Es bietet Bedeutung und Validierung. Je besser dich jemand kennt, desto mehr sind Respekt, Wertschätzung und Bewunderung (4.10) sinnvoll. Jemand, der dich zutiefst kennt, bedeutet, dass er sich bemüht hat, dich kennenzulernen, ein tiefes Interesse an dir hatte. Wie Asatryan, 2016, S.52 ausführt: 'Liebe auf den ersten Blick mag real sein, 'Wissen auf den ersten Blick' jedoch nicht.' – es ist teuer. Es ist das Fehlen dieser teuren Angelegenheit für jemanden, die die Einsamkeit so akut machen kann und im Alter schwer zu ignorieren ist. Weiterhin kann es, wenn es in Form einer Spiegelfunktion verwendet wird, eine bemerkenswerte Tiefe erreichen und sogar genau unsere Langlebigkeit nach Jackson et al., 2015 [88] vorhersagen.

Die drei Formen unserer Freunde, die uns verstehen, können uns dann dabei unterstützen, zu lernen, uns selbst zu verstehen. Die Freunde **helfen**, das Selbst **zu entdecken** . Einer der interessanten Aspekte der Bildung ist ihre wörtliche Bedeu-

[86]Moderner Science-Fiction, bei der zwei Menschen ihr Bewusstsein zusammenführen, um gemeinsam einen riesigen Roboter (Jäger genannt) zu steuern, um übergroße dinosaurierähnliche Monster zu bekämpfen. Eine Beschreibung findest du unter https://youtu.be/2rGVxfP 8n4U. Wenn du den Film kennst, kannst du ebenfalls über andere Symbole des Freundschaftsverständnisses nachdenken, loyale Hetairoi - Kampfgefährten, die im Film gezeigt werden.

[87]'Thoreau sagte es am besten: 'Du kennst eine Person, die dich mehr interessiert, als dir gesagt werden kann. Ein Blick, eine Geste, eine Handlung, die für alle anderen unbedeutend ist, sagt mehr als Worte können.' '

[88]Das Papier trägt den treffenden Titel 'Deine Freunde wissen, wie lange du leben wirst'.

tung - Bildung bedeutet, etwas zu führen oder herauszubringen, das sich bereits in ihm befindet. Wir verbinden dies normalerweise mit Lehrern und Eltern, aber es ist auch eine Schlüsselfunktion guter Freunde, unsere Persönlichkeit voll zur Geltung zu bringen und ihr Potenzial auszuschöpfen. Die Unterstützung bei der Entdeckung der eigenen Identität ist die Schlüsselrolle von Freunden für Kinder und Jugendliche. Sie entdecken sich selbst und erhalten Unterstützung sowohl von älteren Menschen, die eine gute Sicht auf sie haben, als auch von gleichaltrigen Freunden, die sich auf dem gleichen Weg und in der gleichen Situation befinden wie sie. Mit Freunden können wir experimentieren, unsere Ansichten zum Ausdruck bringen und moralisches, intellektuelles und emotionales Feedback erhalten. Nur ein Freund, der uns kennt, kann sinnvoll antworten: 'Das ist überhaupt nicht wie du. Warum solltest du das sagen oder denken?' Nehamas, 2016, Kap.5[89], gibt an, dass wir gerne zugeben, dass unsere engen Freunde uns vielleicht besser kennen als wir. Gleichzeitig wird der Freund uns seltsame, einmal geäußerte Gedanken nicht dauerhaft auf das Butterbrot schmieren, sondern die hypothetische Natur einer Überlegung verstehen. Wir können uns also gefahrlos selbst ausprobieren. Die Geschichten, die wir von unseren Kollegen hören, sind auch kostengünstige Gedankenexperimente, und wenn wir sie visualisieren und in Beziehung setzen können, müssen wir Fehler nicht selbst wiederholen. Wir können sogar mit Freunden besprechen, wie wir in einer Situation hätten umgehen sollen, und möglicherweise Feedback erhalten, wie sie denken, dass wir hätten handeln sollen. Zwar nimmt unser Bedürfnis, uns selbst zu entdecken und zu formen, mit zunehmendem Alter ab, und irgendwann ist unsere Persönlichkeit weitestgehend festgelegt, aber wir schätzen, dass wir uns in jedem Jahrzehnt um 10 bis 20% verändern. Manchmal führen wesentliche Veränderungen wie Lebensereignisse oder Krankheit dazu, dass wir uns grundlegend neu definieren oder sogar dazu zwingen müssen. In diesem Prozess der Erkundung, Wiederentdeckung und Umgestaltung ist die Begleitung durch einen guten Freund, insbesondere einen, der uns schon lange kennt von unschätzbarem Wert. Alberoni, 2016, S.26 fasst es wie folgt zusammen: 'Wenn ich mit einem Freund spreche, wird mir klar, wer ich wirklich bin; warum ich wirklich ich selbst bin, nur in Bezug auf das, was ich zu sein glaube.' Es ist sowohl die Bestätigung als auch die gerechte Einschätzung der Gegenwart und der Zukunft.

Lektion zum Mitnehmen

Ein tiefes Verständnis und Wissen über deinen Freund sollte das Ziel jeder Freundschaft sein. Dein Freund wird sich ändern, es wird immer etwas Neues zu entdecken geben. Einige Menschen teilen langsamer als andere, aber im Laufe der Zeit sollte dein Freund keine Black Box bleiben. Dies bedeutet nicht, den Freund zu kategorisieren, sondern im Laufe der Zeit ein Verständnis für seine Werte, Gedankenarten, Vorlieben und Argumentationsweisen zu entwickeln. Es enthält auch eine Vorstellung davon, was er nicht mag, sei es Aktivitäten oder Werte. Lerne deinen Freund kennen!

[89] 'Wenn unsere Freundschaft stark ist, bin ich ziemlich zufrieden mit der Idee, dass du mich vielleicht besser verstehst als ich selbst: Wir sind oft auf unsere Freunde angewiesen, um Dinge über uns selbst zu sehen, die wir selbst nicht erkennen oder zugeben können.'

Anregungen zum Überlegen:

- Fühlst du dich von deinen Freunden verstanden? Ist ihre Definition des Verstehens eher das intellektuelle oder das emotionale Verständnis?
- Wie gut 'kennen' dich deine Freunde?
- Denkst du, deine Freunde verstehen dich (teilweise) besser als z.B. deine Familie?
- Bis zu welchem Grad denkst du, hast du gelernt, dich selbst durch deine Freunde zu verstehen.

4.7 Gegenseitigkeit und das Gefühl gebraucht zu werden

Eine Freundschaft als gegenseitige Beziehung ist ein wiederkehrendes Thema in der Literatur. Dies bedeutet, dass beide Freunde sowohl geben als auch empfangen, obwohl es Unterschiede in Bezug auf Zeitpunkt und Art des Geben und Nehmens geben kann. Aber unausgewogene Beziehungen führen normalerweise zu Ressentiments. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht immer die Nehmer das Problem von Freundschaften sind. Laut Gouldner, 1960 ist der menschlichen Natur seit langem gegenseitiges Helfen angeboren und es ist zutiefst unbefriedigend, in einer Beziehung zu sein, in der man effektiv keinen sinnvollen Beitrag leisten kann. In einem solchen Szenario werden sich der Nehmer und der unfähige Geber distanzieren, um das Gleichgewicht wiederherzustellen, es sei denn, es wird ein sinnvoller Weg gefunden, wie sie Gunst erwidern und ihre Güte durch aktive Wohltätigkeit zum Ausdruck bringen können. Dies ist insbesondere im Alter ein Schlüsselfaktor, da ältere Menschen die Fürsorge oder die ihnen gewährten Gefälligkeiten schätzen, aber frustriert sind, weil sie sich unfähig fühlen, etwas zu tun, das jüngeren Freunden und der Familie wirklich zugute kommt.

In der Literatur, die mit Aristoteles beginnt, wird dies fast überall erwähnt, obwohl es nicht immer als absolut wesentlich hervorgehoben wird. Aristoteles, 1925, 8.2 'Wo aber gegenseitige Wohlgesinntheit vorhanden ist, da spricht man von Freundschaft.' oder 'jeder erhält vom anderen dasselbe und Ähnliches, was es eben bei Freunden geben muss.'. Cicero, 1923, S.137 wiederholt dies: 'um nämlich durch wechselseitige Dienste von einem anderen Menschen das zu bekommen und es ihm mit Gegenleistungen zu vergelten, was ein jeder für sich allein weniger leicht zustande bringen könnte.' Diese Definitionen sind ziemlich allgemein und beziehen sich im Wesentlichen auf das Ausmaß an Nützlichkeit und Zuneigung. Die goldene Regel, wie du es tun solltest, betont eine allgemeine Gegenseitigkeit. Es ist jedoch ein Mindeststandard, der auch außerhalb der Freundschaft festgelegt wird. In Markus 5.46 steht geschrieben: 'Wenn du diejenigen liebst, die dich lieben, welche Belohnung bekommst du? Tun das nicht sogar die Zöllner?' Das Christentum predigt natürlich Nichtdiskriminierung (siehe Kierkegaard), aber ich würde daraus schließen, dass innerhalb einer christlichen Freundschaft erhebliche Abweichungen von der Gegenseitigkeit vom gebenden Freund zum bedürftigen (siehe Rücksichtsnahme 4.3) toleriert werden können und sich somit ein niedrigerer Wert

für die tatsächliche Reziprozität ergibt. In der Tat würde ich argumentieren, dass der Grund, warum Gegenseitigkeit bei christlichen Schriftstellern wie Augustinus und Thomas von Aquin überhaupt auf dem Radar sind, nicht auf einem biblischen Hintergrund beruht, sondern auf den griechischen und römischen Einflüssen.

Rath, 2006 betont die oft unterschiedliche Natur der Rollen, die Freunde zueinander einnehmen, und daher müssen wir eher über eine allgemeine Gegenseitigkeit als über eine Gegenseitigkeit in Form von Sachleistungen nachdenken. Es gibt auch das Konzept der Gegenseitigkeit und der zeitlichen Ablenkung davon. Gegenseitigkeit wird also einfach dadurch erreicht, dass man darauf vertraut, dass sich die andere Person der Herausforderung stellt, wenn die Situation unter völliger Missachtung der tatsächlichen Gegenseitigkeit auftritt. Dieses Kriterium wird z.B. vom Vortragsredner Simon Sinek als sein bestimmendes Merkmal der Freundschaft vorgetragen[90].

Wenn Alberoni über Gegenseitigkeit spricht, betont er ebenfalls das Kräfteverhältnis, das eine Nichtübereinstimmung in Bezug auf Gegenseitigkeit oder Nützlichkeit mit sich bringt. So könnte ein König seinem untertänigen Freund viele Vorteile bringen. Die Freundschaft von Laelius war wohl auch ein solcher Fall, da er die höhere Stellung Scipios in Bezug auf Status und Wohlstand betonte. Dies wäre ein Prinzip der Verhältnisse, das Aristoteles, 1925, 8.14 und 9.1[91] anerkennt. Nach Olyan, 2017, S.86[92] waren in biblischen Geschichten Unterschiede in Bezug auf Wohlstand und Status häufig und das Prinzip der Verhältnismäßigkeit wurde angewendet. Als David Geschenke von Jonathan erhielt, war dies somit kein Ausdruck äußerster Liebe, sondern eine angemessene Folge des Wohlstandsunterschieds im gerade abgeschlossenen Vasallenvertrag. Es war schlicht Fürsorge von Jonathan, dass sein neuer Vasall in seinen Diensten angemessen bewaffnet und gekleidet war. Eine solche Einstellung kann in unserer Gesellschaft funktionieren oder auch nicht, abhängig vom Charakter der beteiligten Freunde, ob Großzügigkeit oder der Verdacht, ausgenutzt zu werden, überwiegen. Kale, 2020-02-11[93] erzählt die Geschichte einer wohlhabenden Person, die sich unwohl fühlt, wenn sie sich wegen ihres übermäßigen Vermögens genötigt fühlt für Gruppenrechnungen zu bezahlen.

Am anderen Ende des Spektrums ist eine positive Ausweitung der Verhältnismäßigkeit die Einstellung, im gegenseitigen Kreis der Gesellschaft den Anfang zu machen (engl. 'paying it forward') oder das 'von oben nach unten Rieseln' (engl. 'Trickle down'). Es wird daher erwartet, dass man entsprechend den eigenen Mitteln nach sich beteiligt. Dies würde es mir ermöglichen, ohne nachzudenken die teilweise einseitigen Vorteile eines wohlhabenderen Freundes zu genießen, möglicherweise einen guten Wein außerhalb meiner klassischen Preisspanne, und an einem anderen Tag weniger wohlhabende Freunde zu einem Abendessen in die Stadt

[90] Was Freundschaft wirklich bedeutet: 'Ich könnte tausend Dinge für jemanden tun und sie tun nichts für mich, aber ich gehe mit der absoluten Zuversicht herum, dass sie eines Tages da sein werden, wenn ich etwas brauche, was ich ohne Zweifel weiß.' `https://www.youtube.com/watch?v=5UlP7g36ono`

[91] 'In allen ungleichartigen Freundschaften schafft die Proportion einen Ausgleich und bewahrt die Freundschaft, wie wir gesagt haben'

[92] 'Daher erfordert selbst eine Freundschaft zwischen Menschen, die nicht in jeder Hinsicht Gleichaltrige sind, Verhaltensparität. So wie der Oberbefehlshaber eines Vertrages zwischen Oberbefehlshaber und Vasall dem Vasallen gegenüber Verpflichtungen hat, so schuldet ein Freund, der einen höheren sozialen Status oder Wohlstand hat, seinem Freund Loyalität und andere Güter der Freundschaft.'

[93] https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/feb/11/the-wealth-gap-how-changing-fortunes-tear-close-friends-apart

mitzunehmen, für das ich die Rechnung bezahle. Solange alle damit einverstanden sind, funktioniert es. Das Prinzip der ersten Einladung im allgemeinen gesellschaftlichen Kreis - des Paying it forward - ist, warum Communities wie Couchsurfing so lange funktioniert haben: ich hoste (bin Übernachtungsgastgeber) kostenlos, ohne mich davon ausgenutzt zu fühlen, weil ich davon ausgehe, dass die Leute, die ich hoste, andere Mitglieder der Community gehostet haben oder irgendwann beherbergen werden[94].

Gegenseitigkeit im Geist ist ein weiteres Thema, das in langjährigen Freundschaften, insbesondere im Alter, vorkommt. Dies akzeptiert im Wesentlichen Ungleichheit in der Beziehung, die auf der hypothetischen Gegenseitigkeit beruht. Ein Beispiel wäre ein Freund, der sich um einen anderen Freund kümmert, der im Alter gebrechlich oder möglicherweise sogar dement geworden ist. Der klassische 'Nutzen' der Beziehung ist weg, da die intellektuelle Kapazität beeinträchtigt ist. Damit ist die klassische Freundschaft vorbei. Dennoch gibt es mehrere Erzählungen über solche Situationen, mit der einzigen Rechtfertigung, dass 'sie dasselbe für mich tun würden, wenn es umgekehrt wäre'. Hier wird das Ungleichgewicht nach einer langen Zeit der tatsächlichen Gegenseitigkeit ohne Verschulden des Freundes verursacht. Ein weiteres Thema der Reziprozität ist die Übereinstimmung von emotionaler Offenlegung und Verständnis, was Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, 3.29 und Nelson, 2016 erwähnen, wenn der Begriff Reziprozität verwendet wird. Dieses Thema ist mit Offenheit und Verletzlichkeit verbunden.

Ein großes und oft völlig vernachlässigtes Thema der Gegenseitigkeit ist es, die Liebe des Freundes zuzulassen und den Wunsch des Freundes zu respektieren, sich nützlich oder gebraucht zu fühlen. Eine Partei, die ein 'Nicht-Nehmer' ist, kann ein Thema sein, das genauso wichtig ist wie das Ungleichgewicht des einen Freundes, der ein stetiger Nehmer ist. Dies ist ein häufiges Thema in romantischen Beziehungen und in der Eheberatung, gilt aber auch für Freundschaften. Das Ungleichgewicht besteht hier in der Entscheidung eines Partners des Paares, keine Gefälligkeiten, Geschenke oder Diensthandlungen des anderen zu akzeptieren. Dies kann eine dysfunktionale Folge des Demonstrierens von Tugend sein. Indem A keine Wohltaten akzeptiert, versucht er, der anderen Person zu zeigen, dass er in der Freundschaft nur an das geistige Wohlergehen von B (und sich selbst) denkt und nicht an weltliche Vorteile, die er von B erhalten könnte. Jedoch beraubst du durch eine solche Haltung den Freund der Chance, dir Hingabe zu zeigen und seinen guten Willen auf eine Weise auszudrücken, die er kann. Die Wohltat eines Geschenks oder einer Dienstleistung liegt nicht nur im Geben, sondern kann auch im Empfangen liegen. Sozusagen das Gute ist 'das Geben zulassen'. Dies ist noch relevanter für Menschen, die wenig Gelegenheit haben, anderswo etwas zu geben, z.B. aufgrund finanzieller oder gesundheitlicher Schwierigkeiten gegen Ende ihres Lebens. Sinn im Leben ist laut I. Yalom, 1980, ein zentrales existenzielles Anliegen des Menschen, und obwohl normalerweise anderswo nach Sinn gesucht wird, ist es wichtig, dass Menschen wichtig und weiterhin in der Lage sind, Freunden Freude zu bereiten, um Glück und Sinn im Leben zu fördern. Gegenseitigkeit bedeutet, dieses Bedürfnis anzuerkennen und die Wohltätigkeit deines Freundes zuzulassen. Denke schon zu Beginn des Kennenlernens zweimal darüber nach, bevor du einen Bekannten

[94] Beim Zusammenbruch des Vertrauens in dieses Prinzip, das zwischen 2016 und 2018 allgemein beobachtet wurde, begann die Gemeinschaft zu leiden, bevor sie in der Pandemie völlig zusammen brach.

ablehnst, der sich mit einem Akt des Dienstes, eines Geschenks oder einer freundlichen Tat an dich wendet. Selbst wenn du die Unabhängigkeit bewahren und 'Gegenseitigkeitsschulden' vermeiden möchtest, bleibt dies eine Ablehnung und damit ein Stopp der Freundschaftsentwicklung. Ein Ergebnis der Überbetonung der Unabhängigkeit ist die Nichtannahme guter Dienste von einem Freund oder potenziellen Freund. Durch den Mechanismus der Gegenseitigkeit gehst du natürlich keine Schulden oder Abhängigkeiten ein und vermeidest letztendlich die damit verbundene Verwundbarkeit. Einige Menschen, die Unabhängigkeit sehr schätzen, vermeiden wirklich gute Taten, die ihnen angetragen werden, wie ein Vampir, der Sonnenlicht meidet. Auf diese Weise erschweren sie jedoch möglicherweise die Entwicklung tiefer Freundschaften aufgrund solcher 'Prinzipien' erheblich. In der Tat können sie unterbewusst eine Ablehnung von Freundschaft signalisieren, die aus sich heraus tatsächlich willkommen sein könnte.

Die Sicherstellung der Gegenseitigkeit ist ein schwieriger Prozess. Das Messen der Wohltat oder des Nutzens ist unglaublich schwierig, sowohl positiv als auch negativ nach Nelson, 2016, S.63[95]. Wenn die Beziehung gut läuft, möchte und muss ich nicht darüber nachdenken. Wenn es nicht gut läuft, wird die Messung im Nachhinein unter Verzerrungen leiden, bei denen wir unseren Aktivitäten eine größere Bedeutung beimessen. Meine Vermutung ist, dass eine genaue Reziprozität schwierig ist, aber dass es möglich sein sollte, einen Korridor angemessen zu steuern, wenn dies der Wunsch ist, extreme Ungleichgewichte zu überprüfen, aber sich dafür zu entscheiden, nicht auf Details zu achten. Abschließend möchte ich das Thema der Schätzung oder Feststellung der Reziprozität der Freundschaftsqualität im Lichte der Pentlands-Forschung (d.h. gegenseitigen Auswirkungen und Relevanz) erwähnen. Dies werde ich in (9.3) diskutieren.

Lektion zum Mitnehmen
Sei nicht nur ein Geber. Akzeptiere das Gute. Gib, aber lass dir auch geben. Erlaube dir, deinen Freund zu 'brauchen'. Bitte deinen Freund um einen Gefallen und sei bereit, dich zu revanchieren. 'Gefallen gegenseitig tauschen' ist keine Transaktionshaltung, sondern ein Schlüsselmechanismus zur Vertiefung einer Freundschaft.

Anregungen zum Überlegen

- Wie verstehst du Gegenseitigkeit in der Freundschaft? Glaubst du an Sachleistungen oder an eine allgemeinere Gegenseitigkeit?

[95] "Bonuspunkte zählen' ist problematisch. Bekomme ich die Gutschrift dafür, dass ich die ganze Zeit angerufen habe, oder bekommt sie die Gutschrift dafür, dass sie mir zugehört hat, um die meisten Gespräche zu führen? Bekomme ich Punkte dafür, dass ich immer Mädchennächte veranstalte, oder bekommt sie Punkte dafür, dass sie immer die Strecke fährt, um mich zu erreichen? Schenke ich ihr eine Einladung zu meiner besonderen Dinner Party oder beschenkt sie mich, indem sie für eine Nacht Babysitting bezahlt, um zu kommen. Und wenn ich über Babysitting spreche, wenn ich sehe, wie ihre zwei hyperaktiven Kinder den ganzen Nachmittag mein Haus auseinander reißen, dann auch, wenn sie am nächsten Tag meine drei gehorsamen Engel beobachtet - oder mehr gegeben hat? War es Großzügigkeit, meiner Freundin viele Fragen zu ihrem Leben zu stellen, oder Großzügigkeit, dass sie bereit war, all diese Geschichten zu teilen und mir zu offenbaren?'

- Ab wann klassifizierst du einen Freund als 'Schmarotzer' und ergreifst Abhilfemaßnahmen, um nicht ausgenutzt zu werden? Über wie lange und unter welchen Bedingungen wäre ein 'Nehmen' erträglich?
- Erlaubst du dir, von einem Freund abhängig zu sein, in einer Situation zu sein, in der du den Freund brauchst? Was braucht es, um dich dazu zu bringen, eine solche Situation anzuerkennen oder zu akzeptieren?
- Wie klar sind deine Erwartungen an die Freundschaft? Bist du konsequent zu dir selbst?

4.8 Vertrauen und Vertraulichkeit

Wir werden für immer beste Freunde sein, weil du bereits zu viel weißt.

Unbekannt

Vertrauen und Vertraulichkeit bedeutet, geheime oder anvertraute Geschichten oder Gegenstände vertraulich zu behandeln. Dies ist eine Tugend, die vor allem in heutigen gemeinsamen Freundschaften geschätzt wird und von den Soziologen häufig untersucht und erklärt wurde. Es gibt nicht viele Variationen in den Aussagen, aber es hat seinen Kontext: 'Ich kann darauf vertrauen, dass X das, was ich ihm sage, vertraulich behandelt.' 'X verdient mein Vertrauen'. Vertrauen basiert auf geprüfter Integrität im Verlauf der Freundschaft. Ehrlichkeit, Integrität und Beständigkeit sind Merkmale der Person, die allgemein sind und mit denen eine Person jedem gegenüber handelt. Vertrauen ist persönlich. Ich kann darauf vertrauen, dass X in Bezug auf die Interaktionen mit mir vertrauenswürdig handelt. Rath, 2006, S.105 zitiert einen Befragten: 'Es ist sehr schwer, mein Vertrauen zu gewinnen. Ich erwarte viel von mir und meinen Mitmenschen. Wenn ich jemanden finde, dem ich vertrauen kann, weiß ich, dass er ein lebenslanger Freund sein wird.' Dies ist eine Definition des personenbezogenen Vertrauens. Aristoteles, 1925, 8.3 bestätigt, dass Vertrauen eine notwendige Voraussetzung für Freundschaft ist: 'So kann man auch nicht einander näher kommen und Freund werden, bevor jeder dem andern sich als zuverlässig und liebenswert erwiesen hat.' Im gleichen Sinne definiert Alberoni, 2016, z.B. S.11 Vertrauen als eines der Grundelemente der Freundschaft.

Vertrauen ist Teil des Weges der Öffnung, und wir müssen es tun, wenn auch möglicherweise langsam, um die Freundschaft zu vertiefen. Du musst vertrauen, damit dein Vertrauen im Laufe der Zeit Bestand zeigt. Dies ist erforderlich, um mehr Vertrauen zu haben. Vertrauen wird durch vertrauenswürdige Handlungen verdient. Aufgrund seines natürlich langsamen Aufbaus im Laufe der Zeit ist Vertrauen daher inhärent mit der Länge der Beziehung verbunden. Vertrauen kann auch selektiv sein. Es kann am Anfang Aspekte geben, bei denen du der anderen Person vertrauen kannst, und Geschichten, Emotionen oder andere Dinge, die du ihr noch nicht ganz anvertrauen möchtest. Da es selektiv ist, ist es völlig normal, nur eine begrenzte Anzahl von Menschen in einem inneren Kreis zu haben, denen wir voll und ganz vertrauen. Vertrauen ist eines der Hauptprobleme bei der Infragestellung der Gültigkeit von Online-Freundschaften. Ich werde später zu einer

allgemeinen Diskussion kommen, aber Asatryan, 2016, S.24 weist genüsslich darauf hin, dass im Internet jeder ein bisschen lügt (insbesondere bei Dating-Profilen). Einige mehr, andere weniger, aber das Prinzip ist klar. Während Menschen auch in persönlicher Präsenz lügen können, erleichtert das Internet mit seiner Anonymität und den reduzierten Informationen innerhalb der Interaktion die 'Flexibilität' in Bezug auf die Wahrheit erheblich.

Vertraulichkeit bedeutet auch, dass die Informationen an einen Kontext innerhalb der Freundschaft gebunden sind, du gibst einem Freund in einer bestimmten Rolle Informationen über dich selbst, z.B. als Vertrauter oder um Dinge mit ihm durchzuarbeiten. Es ist jedoch möglich, dass sich die Rolle ändert - so kann ein Freund plötzlich dein Chef bei der Arbeit werden oder einer von euch entwickelt romantische Gefühle für den anderen. Obwohl beide Situationen möglicherweise nicht angepasst werden können, führt dies zu einem sofortigen Vertrauensproblem. Zum Zeitpunkt der Bereitstellung von Informationen bestand eine unausgesprochene Vereinbarung, dass die Informationen zur Vertiefung der Freundschaft gegeben wurden, und es darf kein persönlicher Gewinn oder Vorteil daraus gezogen werden. Diese Vereinbarung kann schwierig einzuhalten sein, wenn der Freund Informationen über einige deiner beruflichen Schwächen hat. In ähnlicher Weise kann es unfair erscheinen, dass der Freund deine Versuche anzubändeln ablehnt, z.B. basierend auf deinem früheren Verhalten mit einem anderen Ex-Partner[96]. In beiden Fällen kann jedoch auch die Überlegung, dass frühere Informationen verwendet werden könnten, einen Bruch des Vertrauens und der Vertraulichkeit bedeuten, der die Freundschaft belastet.

Das Nachdenken über diese Angelegenheit, bei der ich die Vertraulichkeit am wichtigsten fand, betraf hypothetische Diskussionen. Wir haben ein politisch aufgeladenes Umfeld mit einem globalen Standard politischer Konventionen. Jetzt ist das Ziel natürlich nobel, Teile der Bevölkerung, die diskriminiert werden, besser zu akzeptieren und willkommen zu heißen. Gleichzeitig haben Wörter wie 'aufgewacht' ('woke') oder 'Abbrechenskultur' ('cancel culture') es zu einem Risiko gemacht, sogar kontroverse Themen zu diskutieren, was zu Echokammern führte. In Deutschland gab es Diskussionen darüber, ob die AfD die Äußerung von Rassismus für die öffentliche Debatte akzeptabel gemacht oder ob 'Leave.EU' Fremdenfeindlichkeit für die britische Öffentlichkeit publikumsfähig gemacht hat. Ich werde hier nicht auf diese Debatte eingehen, aber ich behaupte hier, dass es innerhalb einer Freundschaft möglich sein muss, offen über Themen zu diskutieren, die gegen die öffentliche Konvention verstoßen. Wenn ich einen Artikel gelesen habe - etwa mit einer ziemlich schrecklichen oder diffusen Verschwörungstheorie -, den ich aber plausibel finde, d.h. schlicht eine positive Wahrscheinlichkeit der Wahrheit damit verbinde, sollte es auch aus gesellschaftlicher Sicht immer vorzuziehen sein, dass ich das mit einem Freund ausgiebig diskutiere, dessen kritischen Verstand ich schätze. Dieser Freund kann sie schnell entlarven - anstatt dass ich im Internet recherchiere und aufgrund des Google-Algorithmus mehr Müll verschlinge[97]. Und ich muss sicher sein, dass der Austausch bestimmter Gedanken vertraulich

[96] Es gibt hier keinen Mangel an mentalen Szenarien, noch an Filmen oder Geschichten von Freunden, die zu romantisch Interessierten wurden.

[97] Mein unbegründeter Eindruck ist, dass Google im Jahr 2010 eine echte Hilfe für die Informationssuche war, so wie es Google Scholar immer noch ist. Aber die allgemeine Google Maschine in Kombination mit weit verbreiteten SEO-Strategien ist jetzt nur noch ein Kanal, der Konsum und Werbung fördert.

sein muss, während sie sich noch bilden. Wenn ein Freund jedoch später das AfD-Beitrittsformular unterzeichnet, bestätigt dies öffentlich den Abschluss des Denkprozesses und die Annahme einer Reihe von Moralvorstellungen, mit denen ich dann möglicherweise nicht einverstanden bin.

Auf der anderen Seite kann man manchen Menschen nicht vertrauliche Informationen überlassen. Vielleicht sind sie Klatschtanten, vielleicht betrinken sie sich, diese Vertraulichkeitsprobleme können jedoch teilweise vermieden werden, wenn die Leute ihre Schwächen offen kommunizieren. Manche Menschen können nicht lügen, handeln oder so tun, als hätten sie keine heiklen Informationen, sodass es einem Gegner leicht gemacht wird, diese zu erhalten. Einige von euch erinnern sich vielleicht an die Serie 5 von Friends, in der Chandler und Monica zusammenkommen, und wenn Joey es herausfindet, lassen sie ihn versprechen, es nicht zu erzählen. Den Rest der Serie 5 verbringt er in Qualen damit, es nicht zu verraten[98]. Es gibt solche Leute, und es trifft sie keine Schuld. Diese Situation wird noch komplizierter, wenn du sagst, dass es sich um Informationen über eine Handlung deines Freundes handelt, mit der du oder auch er selbst moralisch nicht einverstanden ist, das von der momentanen oder früheren Einnahme von Drogen bis zum Betrug eines Freundes reichen kann. Ich spreche hier nicht von einer Todsünde, die dich oder ihn veranlasst, die Grundlage eurer gesamten Beziehung in Frage zu stellen. Es kann jedoch für ihn unmöglich sein, ein aufrichtiges Gesicht zu behalten oder sich weiterhin wohl zu fühlen, wenn das Thema in Gesellschaft angesprochen wird. Verschiedene Wertesysteme, die in anderen Teilen der Freundschaft möglicherweise keine Rolle spielen, können offen ans Tageslicht kommen. Es kann auch zu Konflikten mit anderen Elementen kommen, z.B. wenn du deinen Freund in ein gutes Licht setzt ('X ist nicht so, ihr wisst es nicht, aber er hat tatsächlich Y getan, um Z zu helfen'). SIRC, 2006, erörtert das Thema Vertraulichkeit und zeigt, dass 'über ein Drittel glauben, dass es 'auch verschiedene Arten von Geheimnissen gibt. Einige würde ich weitergeben, andere nicht'.' Ich bin nicht dafür, das Vertrauen von jemandem zu brechen, aber es sollte klar sein, dass das Thema nicht völlig unumstritten ist.

Das Problem ist, wie ein beliebtes Sprichwort sagt: 'Es dauert Jahre, um Vertrauen aufzubauen, und es braucht Misstrauen, keinen Beweis, um es zu zerstören.' Wenn du weißt, dass du nicht zu den Personen mit den höchsten Standards in Sachen Vertraulichkeit gehörst, ist es meiner Ansicht nach in Ordnung, sich mit der eigenen Unvollkommenheit abzufinden und sich zu weigern, mit bestimmten Informationen vertraut gemacht zu werden. Das muss die Freundschaft nicht vollständig ausschließen. Ich muss keinem Clown und Unterhalter vertrauen, um mich aufzubauen, wenn ich unten bin. Ein Mind-Opener muss nicht mit den intimsten persönlichen Details vertraut sein, um mit dir in tiefe Diskussionen über Politik, KI und andere Themen einzutreten. Ich kann darauf vertrauen, dass ein Bester Kumpel da ist, um mir in wirklich wichtigen praktischen Angelegenheiten zu helfen, ohne ihm die Information anzuvertrauen, dass ich es war, der einem Lehrer einen bestimmten Streich gespielt hat. Aber ich brauche den Mentor oder die emotionale Unterstützung und meinen Vertrauten, der absolut vertrauenswürdig ist, um mich ihm so weit zu öffnen, dass er sich meiner Sorgen annehmen und mich bei

[98](1) `https://youtu.be/XZVHmRvfDHM` (2) `https://youtu.be/KyJJ6vi26uA?t=142` Die Szene, in der später Chandler und Monica erpresst wird, ist allerdings äußerst lustig (3) `https://youtu.be/FNg AlglarPg`

einer Lebensentscheidung beraten kann. Es gibt keine geschlechtsspezifische Kluft: während Frauen sich gegenseitig mehr mitteilen, erwarten Männer, wenn sie teilen, dass die freiwilligen Geschichten oder Erfahrungen trotzdem vertraulich behandelt werden. Ich habe das Thema Klatsch angesprochen, einschließlich positiven Klatsches an anderer Stelle, aber negativer oder sogar böswilliger Klatsch über einen Freund, der sich auf vertraulich gegebene Informationen stützt, ist ein direkter Verstoß sowohl gegen Wohlwollen als auch gegen Vertrauen. Dieses grundlegende Wahrheitsbewusstsein wird auch seit der Antike anerkannt, da die Sprichwörter 11.13 und 16.28 [99] einen klaren Standard setzen.

Neben dem Vertrauen in die Vertraulichkeit gibt es eine zweite Art des Vertrauens in das ultimative Wohlwollen und die Loyalität des Freundes. In der Tat ist es manchmal schwierig, den Unterschied zwischen Vertrauen und Loyalität in Aussagen zur Freundschaft zu analysieren, da die implizite Aussage wirklich oft lautet: 'Ich vertraue darauf, dass mein Freund loyal handelt.' Zerstörtes Vertrauen ist kaum zu reparieren und bleibt fast immer dauerhaft gestört. Es hinterlässt auch Narben jenseits der konkreten Freundschaft, da die verratene Person in Zukunft nicht nur in dieser Beziehung, sondern auch in den meisten anderen auf der Hut sein wird. Auf diese Weise wird die verletzte Person in ihrem Potenzial sich zu öffnen gehemmt, was für die Entwicklung tieferer Freundschaften erforderlich ist.

Lektion zum Mitnehmen
Sei entweder vertrauenswürdig und behandele die Dinge vertraulich, oder sage offen, dass es dir schwer fällt, private Informationen zu verbergen. Obwohl es natürlich vorzuziehen ist, vertrauenswürdig zu sein, sind beide besser als nicht vertrauenswürdig zu sein und dennoch den Nervenkitzel zu genießen, Insiderinformationen zu erhalten.

Anregungen zum Überlegen

- Gibt es etwas, das dich daran hindert, deinen Freunden zu vertrauen? Wenn ja, hält dich das im Allgemeinen zurück oder handelt es sich um eine bestimmte Person und Beziehung?
- Es besteht keine Notwendigkeit, sich zu beeilen; sich langsam zu bewegen, ist durchweg vollkommen in Ordnung. Bist du dir bewusst, mit welcher Geschwindigkeit du Vertrauen zu Menschen aufbaust?
- Hast du jemals die Vertraulichkeit und das Vertrauen gebrochen? Wie hat sich das auf die Freundschaft ausgewirkt?
- Wie bewertest du deine eigene Vertrauenswürdigkeit im Moment?
- Was hältst du von einer Person, die du in allen anderen Punkten als Freund betrachten würdest, die jedoch nicht mit sehr sensiblen Informationen vertraut werden kann und die dieses frei zugibt?

[99] Spr 11.13 'Wer als Verleumder umher geht, gibt Geheimnisse preis, der Verlässliche behält eine Sache für sich.' Spr. 16.28 'Ein tückischer Mensch erregt Streit, ein Verleumder entzweit Freunde'

4.9 Offenheit und Verletzlichkeit

Das Tandem von Offenheit und Verletzlichkeit ist das Schlüsselelement des Entdeckungsprozesses in emotionalen Freundschaften. In unserer Zeit sind Brown and LMSW, 2012 und Nelson, 2016 die beiden Hauptverfechter für den Nutzen und den Wert von Verwundbarkeit. Worum geht es in den beiden Begriffen? Bei **Offenheit** geht es darum, Informationen über sich selbst mit zunehmender Tiefe preiszugeben. Im Wesentlichen ist es das Gegenteil von emotionaler Privatsphäre. Du kannst es als Lesezugriff auf dein Herz und deinen Verstand ansehen. Eine **schwache Verwundbarkeit** ist ein Lesezugriff[100] auf signifikante Schwächen und Elemente der Scham. Bei einer **starken Verwundbarkeit** geht es darum, offen für Berührungen und Veränderungen zu sein. Es geht darum, offen für die schmerzhafte Möglichkeit zu sein, dass wir unsere Ansichten und unser Herz ändern müssen. Als solches ist es das Schreibzugriffsrecht auf dein Herz und deinen Verstand. Gruseliges Zeug! Und ja, du möchtest das teilweise einschränken, nur nicht für alle. Während Offenheit als notwendige Bedingung in der Freundschaft anerkannt wird ('Für X bin ich ein völlig offenes Buch, X ist sehr offen zu mir, ich spreche mit X über meine intimen persönlichen Probleme ...'), scheuen sich Menschen instinktiv und zutiefst vor Verletzlichkeit. Es trifft wirklich ins Herz.

Dass Offenheit und Selbstoffenlegung wichtig, wenn nicht grundlegend für die Freundschaft sind, ist unumstritten. Eine der beiden allgemein anerkannten Theorien der Freundschaftsentwicklung - die Theorie der sozialen Durchdringung von Altman and Taylor, 1973 - basiert mehr oder weniger auf diesem Prozess. Interessanterweise hatten weder Aristoteles noch Cicero noch das Alte Testament, weder durch direktes Zitat noch in seiner Interpretation durch Olyan etwas, das ich als Offenheit oder Verletzlichkeit interpretieren konnte. Natürlich bin ich froh, dass ich falsch gelegen habe, aber im Moment finde ich es eine bemerkenswerte Beobachtung in dem Sinne, dass sie eine echte Veränderung in der Natur einer Beziehung darstellt. Dies ändert sich im Neuen Testament. Vergleiche dies mit Matthäus 26.37-38 'Und er nahm Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus mit sich. Da ergriff ihn Angst und Traurigkeit, und er sagte zu ihnen: 'Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir.' ' Dass jemand, der der Sohn Gottes und ein Meisterrabbiner ist, auf diese Art so offen sein rohes Gefühl darbietet, ist ein besonderes Beispiel schwacher Verletzlichkeit. Ich würde argumentieren, dass schwache Verletzlichkeit auch in Jakobus 5.16 enthalten ist. 'Darum bekennt einander eure Sünden, und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet.' Wie jeder weiß, der einen großen Fehler eingestand und sich dafür bei einem Freund entschuldigte, sind tatsächliche Geständnisse[101] schwierig und Situationen echter Verletzlichkeit.

Des weiteren werde ich nun einen Überblick darüber geben, wie weit die verschiedenen Autoren gehen, um Offenheit, schwache Verletzlichkeit und starke Ver-

[100] Ich finde das Bild des Lese- oder Lese- / Schreibzugriffs von Computern als Bild sehr genau, um diesen Aspekt zu beschreiben.

[101] d.h. nicht der Katholik im Beichtstuhl in der Seitenkapelle einer Kirche mit einem Priester, den du kurz besuchst, sondern wo du zum Vater gehst, um ihm zu sagen, dass du sein Auto im Ferris Büller-Stil zerkratzt oder gar geschrottet hast. (`https://youtu.be/bqjK6jjt6gk?t=145`) Zur Verteidigung katholischer Geständnisse muss gesagt werden, dass das Gespräch mit dem Priester nicht nur die Absolution beinhaltete, sondern in der Regel auch eine explizite Aufforderung, das Falsche einzugestehen oder zu korrigieren. Mache es dir wenigstens zu eigen, wenn dein Taschengeld nicht ausreichte, um einen neuen Satz Lieblingsteller für Mutter zu kaufen, den du fallen gelassen und dem Familienhund die Schuld gegeben hattest.

letzlichkeit zu unterstützen. Offenheit findet die häufigste Erwähnung. Neben der oben gegebenen kurzen Definition hat auch Asatryan, 2016, S.54 eine anschauliche Definition: 'Die Fähigkeit zur Selbstoffenlegung bedeutet im Wesentlichen, bereit zu sein, Teile der eigenen inneren Welt jemand anderem zu offenbaren. Es wäre nicht übertrieben zu sagen, dass dies die grundlegende Fähigkeit ist, um Nähe zu schaffen. Selbstoffenlegung bedeutet im Kern Offenheit und Ehrlichkeit sowie den Wunsch, eine Reihe von Informationen über sich selbst zu teilen - sowohl sachlich als auch subjektiv.' Um diesen Prozess durchzuhalten, muss ich im Wesentlichen Vertrauen in das Wohlwollen der anderen Person haben, das die drei Konzepte verbindet. Alberoni, 2016[102] diskutiert die begrenzte Offenheit, die ein Freund bei kriminellen Aktivitäten zeigen kann, und wie sie im weiteren Sinne die Freundschaft einschränkt. Angesichts des Wortlauts würde ich argumentieren, dass Lewis, 1960, S.103[103] für Offenheit und schwache Verwundbarkeit spricht. Nehamas, 2016, Kap.1 erkennt Offenheit und schwache Verwundbarkeit an[104]. Shumway, 2018, S.39 und S.114[105] erkennt Schwierigkeiten und Auswirkungen von Offenheit und Verletzlichkeit an.

Es ist zu beachten, dass Takt und angemessene Geschwindigkeit wichtige Aspekte bei der Offenlegung sind. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3 stellen fest, dass 'TMI oder 'zu viele Informationen (too much information)', die zu früh in einer Bekanntschaft enthüllt wurden, eine potenzielle Freundschaft in den zarten Anfängen ersticken können'. Offenheit muss also dosiert werden. Wenn wir bezüglich Freundschaft völlig ausgehungert sind und plötzlich eine nette und freundliche Person finden, die uns zuhört, kann es sich so gut anfühlen, wenn wir ihr den vollen emotionalen Download geben - jedoch nur für uns. Die stärksten Argumente gegen Offenheit finden sich in den Interviews in Greif, 2009. Nicht dass der Autor dagegen spricht, ganz im Gegenteil, aber seine eingehenden Interviews, die zu Charakterisierungen von Freundschaftsphilosophien führen, zeigen Abneigungen gegen emotionale Offenheit bei Männern unterschiedlichen Al-

[102] 'Einer der beiden hat etwas zu verbergen. Er kann nicht ehrlich sein, kann sich nicht anvertrauen, kann nichts Wichtiges über sein Leben sagen. Freundschaft ist ein immer tieferes Kennenlernen. In diesem Fall gibt es ein unüberwindbares Hindernis.'

[103] 'Hier geht es um den herausgelösten, bloßgelegten Geist. Eros wünscht sich den entblößten Körper, Freundschaft die entblößte Persönlichkeit.'

[104] 'Andere glauben, dass die Essenz der Freundschaft in der Fähigkeit der Freunde liegt, völlig offen miteinander zu sein und ihre intimsten Geheimnisse zu teilen.'

[105] S.39 'Verletzlichkeit zu zeigen kann eine der herausforderndsten Freundschaftsfähigkeiten sein. Dies gilt insbesondere für Menschen, die in Heimen aufgewachsen sind, die von emotionalem Ausdruck und offenem Teilen abgehalten haben.' S.114 'Wenn wir offen mit unseren Freunden sind, laden wir sie ein, unser inneres Selbst zu verstehen. Wir fühlen uns auch mehr von den Menschen angezogen, die sich uns öffnen.'

ters[106]. Matthews, 1986, S.35[107] gibt ein Beispiel dafür, dass solche Einstellungen nicht ausschließlich männlich sind.

Eine schwache Verletzlichkeit setzt die Akzeptanz voraus, da wir uns sensibleren Themen widmen und ist nicht unumstritten. Während die psychologische und Selbsthilfetradition für eine schwache Verwundbarkeit mit engen Freunden spricht, hat sie auch ihre Gegner. Unter Berufung auf Kant argumentiert Nehamas, 2016, Kap.4[108] nachdrücklich, dass ein Teil unserer Persönlichkeit für unsere Freunde außerhalb des Spektrums sind. Pahl, 2000, S.36[109] erkennt unter Berufung auf Simmel das Argument ebenfalls an.

Eine starke Verletzlichkeit mit der Bereitschaft, mich vom Freund aktiv bewegen und verändern zu lassen, erfordert neben dem Vertrauen in den guten Willen auch das Vertrauen in die intellektuellen und moralischen Fähigkeiten meiner Freunde sowie ein tiefes Verständnis. Angesichts der heiklen Natur einer solchen Situation sind Freundlichkeit und Wärme auch ein stark unterstützendes persönliches Merkmal. Ohne Frage ist dies eine hohe Hürde, über die man springen muss. Aus diesem Grund ist es selten, diesen Zustand in einer Freundschaft zu erreichen, aber wenn er erreicht ist, ist er wertvoll. Ein herausragendes Beispiel könnte die Anekdote sein, wie Abraham Lincoln von seinem besten Freund überredet wurde, seine Verlobung mit seiner Verlobten nicht aufzulösen, sondern (beim Plan zu bleiben und) sie zu heiraten (wie in Strozier, 2016 erzählt).

---

[106]Siehe z.B. Greif, 2009, Kap.11 'Verletzlichkeit zu zeigen, ist etwas, das man sich in Michaels Jugend nicht leisten kann - ein Mann kann helfen, aber er kann nicht darum bitten. Freunde müssen damit rechnen - so wird für ihn gesorgt. Für Männer in ihren Sechzigern schleichen sich Schwachstellen in ihre alltäglichen Gedanken ein. Das Verständnis, dass Verletzlichkeitsgefühle in diesem Alter normal sind, kann Männern helfen, miteinander in Beziehung zu treten. Die Definitionen von Freundschaft müssen sich möglicherweise ändern, damit Männer um Hilfe bitten können, obwohl nicht alle Männer über Schwächen oder Selbstzweifel sprechen möchten. Bei Freundschaften sollte es hauptsächlich um Spaß, Kameradschaft und eine gemeinsame Lebensperspektive gehen. Aber sie können tiefer und befriedigender sein, wenn alle Themen diskutiert werden können.' Oder Greif, 2009, Kap.12 'In einigen seiner Antworten offenbart er eine unabhängige Seite von sich selbst, die an das emotional Unzugängliche grenzt. ... Irgendwas mit Gefühlen? Ich fragte. 'Nein, Männer werden davor zurückschrecken. Darauf werden wir nicht eingehen.' '

[107]Nein, ich bin eine sehr private Person. Ich habe immer nach der Regel gelebt: 'Nicht erklären, nicht beschweren.' Wenn du zu viel sagst, verrätst du zu viel über dich. Du solltest ein wenig von deiner Privatsphäre behalten und dadurch wirst du stolz und Selbstdisziplin erhalten. Die sehr privaten Dinge sollst du für dich behalten.'

[108]'Einige Themen jedoch können selbst für unsere engsten Freunde unerreichbar bleiben. Kant war nicht völlig unvernünftig, als er in einer der dunklen Stimmungen seiner späten Jahre warnte, dass es immer einen Bedarf an Zurückhaltung gibt, nicht so sehr um seiner selbst willen als um der des anderen willen: denn jeder hat seine Schwächen und diese müssen auch vor unseren Freunden verborgen bleiben ... damit die Menschheit dadurch nicht gekränkt wird. Selbst für unseren besten Freund dürfen wir uns nicht so entdecken, wie wir es natürlich sind und wissen, dass wir es sind: Das wäre eine schlechte Angelegenheit. Es gibt viele Dinge, die ich einem Arzt, einem Psychiater oder, wenn ich religiös wäre, einem Priester oder Pastor mitteilen könnte, die ich meinen Freunden vorenthalten würde. Abgesehen von solchen Vorsichtsmaßnahmen gibt es jedoch fast keine Grenzen für die Aspekte von uns selbst, die in unsere Freundschaften eingehen. Unsere instrumentellen Beziehungen sind klar umschrieben: Unser Interesse an jedem ist darauf ausgerichtet, ein explizites Bedürfnis oder einen ausdrücklichen Wunsch zu befriedigen. Unser Interesse an unseren Freunden geht jedoch weit über die spezifischen Erwartungen hinaus, die wir an unsere Beziehung haben.

[109]'In der Tat begann das Jahrhundert mit der starken Behauptung des deutschen Soziologen Georg Simmel, dass die Moderne die Freundschaft unweigerlich zerstört - im Sinne klassischer Debatten.' und 'Von solchen Freunden würde nicht erwartet oder es versucht, die Tiefen der Seele eines Menschen zu erforschen. Für Simmel würde der moderne Freundschaftsstil auf Zurückhaltung und Diskretion beruhen. Moderne Menschen haben zu viel zu verbergen.'

Lektion zum Mitnehmen
Das Teilen von Emotionen und Geschichten mit Offenheit ist eine notwendige Aktivität, damit dein Freund dich kennenlernt. Du kannst dir Zeit nehmen, du kannst experimentieren, du kannst die Fähigkeit deines Freundes testen, angemessen auf emotionale Informationen zu reagieren, aber Stück für Stück musst du lernen, dass Verwundbarkeit der Preis ist, den du dafür zahlst, dass dein Freund dich sehr gut kennt, und dies lohnt sich.

Anregungen zum Überlegen

- Fühlst du dich wohl, wenn du deinen Freunden persönliche Informationen zur Verfügung stellst? Wenn nicht, warum? Handelt es sich insbesondere um eine allgemeine Einstellung von dir (z.B. gehören solche Informationen nur der Familie) oder handelt es sich um deine derzeitigen Freunde und Bekannten, die sich noch nicht ganz richtig anfühlen?
- Wenn du darüber nachdenkst, was deine Persönlichkeit definiert, inwieweit hast du deinen engen Freunden erzählt, wie es dazu kam? Und wie viel von deinem aktuellen emotionalen Denken teilst du mit deinen Freunden?
- Hast du jemals einem Freund eine Handlung zugegeben, die wirklich falsch war, und darüber gesprochen?
- Inwieweit bist du bereit, mit deinen Freunde so zu diskutieren dass sie Empfehlungen für deine persönlichen Entscheidungen abgeben?

4.10 Respekt, Wertschätzung und Stolz

> Jeder kann mit den Leiden eines Freundes sympathisieren, aber es erfordert eine sehr feine Natur, um mit dem Erfolg eines Freundes zu sympathisieren.
>
> Oscar Wilde

Es gibt drei Unterthemen für die Wertschätzung, die du deinen Freunden entgegenbringst: es beginnt mit dem **Respekt**, der eine Art Grundlage für Freundschaft ist. Respekt ist laut Wörterbuch das Gefühl, dass etwas stimmt und du solltest nicht versuchen, es zu ändern. Du kannst nicht mit jemandem befreundet sein, den du nicht respektierst. Der zweite Punkt ist, dass es etwas geben muss, das du an deinem Freund schätzt, eine positive Eigenschaft, eine Gewohnheit (siehe auch 3.7 (3)[110]). Die dritte Stufe zeigt Stolz auf deine Freunde, was ihnen Vertrauen gibt. Es bestätigt sie und erklärt ihnen gegenüber offen, dass du ihren Charakter gut heißt und stolz darauf bist, ihr Freund zu sein.

[110] In 3.7 geht es darum, dass der Freund ein guter Mensch ist. In diesem Abschnitt geht es darum, dass du dies erkennst und schätzt.

Das wichtigste Persönlichkeitsmerkmal, um anderen Menschen Respekt zu erweisen, ist Demut (3.3). In diesem Sinne definiert Shumway, 2018, S.141[111]als Lackmustest des Respekts, ob wir das Gefühl der eigenen Überlegenheit erkennen. Du musst die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass die Meinung der anderen Person gültig ist und mindestens genauso wertvoll wie deine eigene ist. Daher ist Respekt auch für die Funktionalität des Feedbacks und Ratschlags (5.10) von entscheidender Bedeutung, so dass du nicht beleidigt bist oder schmollst, wenn dein Freund eben nicht darauf hört und es gebührend berücksichtigt, sondern beschließt, es abzulehnen. Respekt für seinen freien Willen und seine Person bedeutet, dass wir dies akzeptieren, ohne die Freundschaft zu beeinträchtigen. Schließlich erfordert Respekt das Unterlassen moralischer Ausschlusskriterien (d.h. Laster, die für deinen eigenen Moralkodex von zentraler Bedeutung sind, siehe 3.7 (4)). Respekt ist also auch mit einem Werturteil verbunden, der Tatsache, dass wir den Charakter der anderen Person bewertet und sie im Großen und Ganzen als geeignete Gesellschaft anerkannt haben. Freunde haben Respekt voreinander, wenn sie 'in den Augen des anderen gleiche Macht und Würde' haben (Alberoni, 2016, S.10). Während diese Voraussetzung nicht immer wieder geprüft werden sollte, gibt es Momente des Schocks, die den Respekt zerstören und infolgedessen die Freundschaft beenden können.

Eine Reihe von Aktivitäten kann den Respekt gefährden: Verleumdung ist eine Sache, die anderen zeigt, dass du aufgrund möglicherweise falscher Annahmen keinen Respekt vor einer Person hast (siehe Alberoni, 2016, S.99[112]). Der direkteste Weg, die Freundschaft zu vereiteln, besteht darin, Verachtung zu zeigen (siehe J. Gottman and Silver, 2015[113]) und ist für Freundschaften ohne körperliche Anziehung wahrscheinlich noch schlimmer als für romantische Beziehungen. Den Akt des 'Ghosting' werde ich an anderer Stelle diskutieren (4.14), aber seine Schmerzwirkung hängt auch mit dem fehlenden Respekt zusammen gegenüber dem Bedürfnis der anderen Person zum abschließenden Beenden einer Beziehung, unabhängig davon, worum es geht. Es kann sogar als aktiver Versuch bezeichnet werden, die Selbstachtung der 'geghosteten' Person zu schädigen. Der letzte Akt, der den Respekt vor dem Freund verrät, ist das Herabsetzen oder 'Verkleinern-Ignorieren' ('gaslighting') - sei es vor anderen oder sogar nur in einem privaten Gespräch (z.B. Millington, 2019, S.99 [114] als Beispiel und angemessene Antwort).

Während Aristoteles und Cicero Respekt kaum erwähnen, ist es klar, dass dieser in ihrem gesellschaftlichen Kontext erwartet wird. Es wird jedoch nicht nur zwischen Freunden erwartet, sondern vor allem auch zwischen normalen Bürgern, die am öffentlichen Leben teilnehmen. Wenn es im Alten Testament um Freundschaf-

[111] 'Viele von uns sind jedoch schuldig, ihre eigenen Ansichten als besser oder überlegen anzusehen. Wenn wir davon ausgehen, dass unsere Perspektive die richtige ist, kommunizieren wir Respektlosigkeit gegenüber etwas anderem.'

[112] 'Freundschaft ist Wertschätzung, Respekt. Eine Möglichkeit, sie zu verletzen, besteht darin, sie durch Verleumdung in Zweifel zu ziehen.'

[113] Alternativ siehe `https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-contempt/`

[114] 'Wenn er über den Kommentar lacht oder deinen Versuch, ein Gespräch darüber zu eröffnen, ablehnt, wiederhole, was du gesagt hast: 'Aber ich wurde durch das verletzt, was du gesagt/getan hast.' Niemand sollte deine Gefühle ablehnen, und dies sollte eine starke Grenze sein, damit sich das Verhalten in Zukunft nicht wiederholt. Wenn er das, was du sagst, immer noch nicht ernst nimmt oder vermutet, dass der Schmerz auf deine Sensibilität anstatt auf seine Handlungen zurückzuführen ist, versuche: 'Ich verstehe, dass es möglicherweise nicht deine Absicht war, mich zu beleidigen, aber deine Worte/Handlungen haben es getan."

ten geht, und insbesondere um die formalisierten Bündnisse (Olyan, 2017), war es ein wesentlicher Bestandteil, Ehre und Respekt zu zeigen.

Die zweite Ebene ist **Wertschätzung**, und das ist der Schlüssel zu dieser Thematik. Wertschätzung kann erfahren und ausgedrückt werden für zwei 'Objekte' - die Person/den Freund und die Freundschaft. Ein Teil der Rolle, die eine Freundschaft (siehe Greif, 2009, Kap.10 [115]) in deinem Leben spielt, ist es, Dankbarkeit zu zeigen (4.2) und dem Leben einen Wert mit entsprechender Priorität zuzuweisen (4.3). Ich werde mich hier auf die Wertschätzung der Person und ihre Eigenschaften konzentrieren. Den Freund zu schätzen bedeutet, die Einzigartigkeit und den Wert der Person, sowohl allgemein als auch spezifisch für dich zu schätzen. Wertschätzung für deine Freundin/deinen Freund erzeugt das Gefühl, dass du von ihr/ihm geschätzt wirst, und dies wird im Interview anerkannt durch Aussagen wie 'X hält meine Ideen für wichtig und lohnenswert', 'X weiß eine Fähigkeit oder einen Charakterzug von mir zu schätzen' oder 'Ich fühle mich von X geschätzt und/oder geliebt'. Es ist eine Frage der Philosophie und Linguistik, ob die Wertschätzung von Merkmalen und 'der Person als Ganzes' notwendig ist und wo der Unterschied liegt, aber ich werde es jetzt als ein und dasselbe behandeln. Ebenso werde ich Wertschätzung oder hohe Wertschätzung für einen Freund als Synonym für Wertschätzung behandeln, die auf dem Kontext basiert, und nicht auf dem grundlegenderen Respekt. Während Aristoteles, 1925, 8.3[116] Wertschätzung als notwendig für die Freundschaft ansieht, formuliert Cicero, 1923, S.133[117] es eher als einen Aspekt der Freundschaft mit Konsequenzen[118].

Es gibt keinen einsichtigen oder einheitlichen Grund dafür, was Menschen für würdig halten. Natürlich sind klassische tugendhafte Merkmale häufig, aber es werden auch oberflächlich geringfügige Details erwähnt (siehe z.B. Adams, Blieszner, and Vries, 2000[119]). Während größere Dienste oder Opfer unsere Dankbarkeit auslösen, bauen kleine Zeichen der Zuneigung unsere Wertschätzung über die Zeit auf. Dies könnte eine Postkarte sein, ein Getränk, ein Scherz, der uns genau zum richtigen Zeitpunkt mitgeteilt wurde, als wir ihn brauchten. Es könnte eine skurrile Angewohnheit sein, wie sie/er Witze macht - sei es trocken, verrückt oder einfach nur albern, die Art des Augenrollen oder ein Essen, das nur sie/er genau so machen kann [120], oder die warme Umarmung einer Person, die sie dir schenkt. Nehamas, 2016, Kap.1[121] weicht in dieser Frage wesentlich von dem Dogma 'einzig Tugend ist liebenswert' des Aristoteles ab.

---

[115] 'Und er hat Freundschaften zu einem Lebensretter gemacht, einem Schutz vor Einsamkeit. Er schätzt sie jetzt mehr als zuvor. Er deutet auf das Verständnis hin, dass das Leben nicht für immer weitergehen wird und dass er die guten Dinge, die er hat, besser schätzt.'

[116] '...So kann man auch nicht einander näherkommen und Freund werden, bevor jeder dem andern sich zuverlässig als liebenswert erwiesen hat.'

[117] '... 'In solchem Maße begleitet sie die Ehre, das Andenken und die Sehnsucht der Freunde'

[118] S.133 'kommt es, dass Abwesende zugegen, Arme reich, Schwache stark und, was man kaum mit Worten richtig bezeichnen kann, Tote lebendig sind.'

[119] 'Es können Merkmale wie das Individuum, ihr Sinn für Humor und eine Bewunderung sein, die ich abgesehen davon habe, wie sie den Problemen standhalten, von denen ich weiß, dass sie auftreten.'

[120] Das ist kein Scherz, ich habe Leute über mich sagen lassen, dass das Beste daran, mit mir befreundet zu sein, die schaumige heiße Schokolade ist, die ich mache.

[121] 'Aristoteles hat absolut Recht: Wir können keine Freunde von Menschen sein, bei denen wir nichts zu schätzen finden. Er glaubt jedoch auch, dass nur wenige Merkmale - die Tugenden - wirklich bewundert werden können. ... Ich denke, da liegt er falsch, aber eine Umkehrung seiner Sichtweise kann uns in gewisser Hinsicht in die richtige Richtung weisen.'

N. Lee and S. Lee, 2009 bemerken die selbst verstärkende Wirkung der Wertschätzung: 'Je mehr wir gegenseitig unsere Wertschätzung ausdrücken, desto mehr Wertschätzung haben wir voneinander.' Es ist daher kein Wunder, dass Nelson, 2020, S.68 es zu ihrem nachhaltigen Erzeugen von positiven Gefühlen zählt. Chapman, 2009 schließt 'Worte der Bestätigung' als eine seiner Liebessprachen für Paare ein, und es gibt allen Grund zu der Annahme, dass dies auch für Freundschaften gilt. Im gleichen Sinne stuft Lewis, 1960, S.104[122] Wertschätzung als qualifizierendes Element der Freundschaft als Liebe ein. Zweifellos wird sich die Art und Häufigkeit, mit der Wertschätzung zum Ausdruck gebracht wird, in Bezug auf die romantische Beziehung unterscheiden, aber es kann sicherlich nicht schaden, wenn du deinen Freunden gelegentlich mitteilst, wann eine Handlung oder ein Merkmal ein positives Gefühl in dir auslöst.

Die Bedeutung dessen, was Wertschätzung ist, wird auch im Gegenteil deutlich, wenn du von einem Freund herabgesetzt wirst. Ein Freund kennt uns, und obwohl dieses Wissen verwendet werden kann, um uns bei Bedarf zu erden, zur Not auch unsanft, sollte es mit Vorsicht und gutem Willen angewandt werden. Es ist auch nicht ideal, auf lange Sicht als selbstverständlich angesehen zu werden, aber nicht jede gute Tat, die wir einem Freund schenken, erfordert seine sofortige Anerkennung und Wertschätzung. Einige Menschen können Wertschätzung besser ausdrücken als andere und tun dies regelmäßiger. Das Entdecken eines strukturellen Mangels an Wertschätzung in der Freundschaft kann jedoch recht problematisch sein, da es häufig signalisiert, dass eine Freundschaft, die als eng angesehen wurde, viel oberflächlicher oder instrumenteller gewesen sein könnte (siehe Cuddeback, 2010, S.31 sowie Abschnitt 9.3).

Der Wert von Respekt und Wertschätzung entsteht bei seinem Erhalten. Eine Schlüsselfunktion oder ein angesprochenes Bedürfnis nach Freundschaft, insbesondere im Jugendalter, ist die Identitätsbildung, und dies geschieht durch Validierung und Stärkung des Egos. Kinder sagen oft, dass unsere Eltern uns lieben sollen und denken, dass wir großartig sind, und daher ist es 'nichts wert'[123]. Respekt und Bewunderung von Freunden müssen jedoch verdient werden. Später im Leben kennen wir vielleicht die Oberflächlichkeit einiger Menschen, die uns wegen unseres Status, unseres guten Aussehens, unseres Netzwerks oder anderer Unterstützungsfähigkeiten mögen, während wir nur geschätzt werden wollen als der, der wir sind. Freunde geben diese unabhängige Bestätigung und Wertschätzung für unsere Persönlichkeit und Identität. Sie tun das vielleicht nicht die ganze Zeit, in der Tat, wenn wir etwas moralisch Schlechtes tun, werden sie uns wahrscheinlich ermahnen oder zur Rede stellen ('call us out'). Und einige von ihnen werden keine Gelegenheit verpassen, uns einen peinlichen Streich zu spielen. Insgesamt sollten wir jedoch nach Begegnungen unsere Freunde so hinterlassen, dass sich ihre und unsere Persönlichkeit besser anfühlen als zu Beginn des Treffens. Es sollte darum gehen, 'meine Freunde mögen und schätzen mich, also kann ich doch nicht so schlecht sein'. In diesem Sinne schützt uns die positive Bestätigung von Freunden vor sozialen Widrigkeiten aus allen anderen Lebensbereichen. Paine, 1969, S.507, drückt es so aus: 'Die affektive Bedeutung und der Wert der Freundschaft ist das [...] Wertgefühl, das

[122] 'Wenn der Gefährte sich bewährt, immer wieder, wächst unser Vertrauen, unsere Achtung, unsere Bewunderung, bis eine wertschätzende Liebe von einzigartiger Lebenskraft und Einsicht zu blühen beginnt'

[123] Natürlich ist es wichtig, aber ein 14- bis 18-Jähriger glaubt das vielleicht eine Weile nicht.

sie der Person vermittelt, die sie genießt.'

Lektion zum Mitnehmen
Frage dich für jeden deiner guten Freunde, was du an seiner Persönlichkeit schätzt und möglicherweise bewunderst. Du musst es ihm nicht sagen oder mit ihm besprechen. Du wirst auch nicht seine gesamte Persönlichkeit auf diese zwei oder drei Hauptmerkmale reduzieren. Aber wenn du zwei oder drei positive Eigenschaften im Kopf hast, die du deinem jeweiligen Freund zuordnest, wird dies deine Gewogenheit für ihn nachhaltig verbessern.

Anregungen zum Überlegen

- Wie oft ertappst du dich dabei, wie du mit Freunden streitest und im Hinterkopf denkst. 'warum rafft sie/er es nicht'? In welchem Fall denkst du, ist deine Meinung oder Information eher 'überlegen'?
- Hast du jemals darüber nachgedacht, was genau du an deinen Freunden schätzt?
- Wie denkst du darüber, deinen Freunden deine Wertschätzung auszudrücken?
- Wie fühlst du dich, wenn ein Freund dir seine Wertschätzung für eine Eigenschaft oder eine Aktivität ausdrückt? Wie entscheidest du, welche Wertschätzung aufrichtig ist und wo sie für dich nur schmeichelhaft wird?

Gleichwertigkeit

Gleichwertigkeit von Rang und finanziellen Ressourcen war anfangs eine Unterkategorie der Gegenseitigkeit, doch beim wiederholten Studieren insbesondere der Philosophen wurde klar, dass es sich im Kern um ein anderes Thema handelt. Gleichwohl werden Gleichwertigkeit und Gegenseitigkeit in der Literatur mehrfach austauschbar verwendet[124] Das Thema Gleichwertigkeit bedeutet, dass Freundschaft nur zwischen Menschen mit gleichem sozialen Status möglich ist, weil nur so nicht einer durch die Freundschaft sozial vom anderen profitieren kann. Die Freundschaft pflegt man nur um ihres sentimentalen Wertes Willen[125]. Gleichwertigkeit bedeutet also wirklich, dass beide Freunde keinen kommerziellen oder sonstigen Nutzen voneinander haben, was möglicherweise einer Person Macht über die andere geben würde, wovor Alberoni, 2016 warnt. Es ist eine Gleichwertigkeit im Auge des Betrachters, so dass selbst große Unterschiede in Bezug auf Wohlstand oder gesellschaftlichen Status beiläufig ignoriert werden können, wenn die beiden Freunde definieren, dass der Kern ihrer Freundschaft ihre intellektuellen Fähigkei-

[124] z.B. Millington, 2019, S.10 'Es muss Gleichwertigkeit in einer Freundschaft geben - gleich viel Zeit, um deine guten und schlechten Nachrichten zu teilen. Natürlich wird das Bedürfnis füreinander da zu sein, schwinden und fließen, und das Leben kann manchmal einen Knüppel (oder einen ganzen Baumstamm) zwischen die Beine werfen aber penetrante Wortführer müssen nicht toleriert werden.'

[125] z.B. Kale, 2020-02-11

ten, ihre Liebe zur Poesie oder ihre sportlichen Fähigkeiten sind. Dieses Argument wird unter anderem von Lewis, 1960, S.103[126] und Alberoni, 2016, S.10 und S.48 [127] eindringlich vorgebracht. Aristoteles, 1925, 8.5[128] nähert sich in seiner Definition viel stärker der Gegenseitigkeit an unter Berücksichtigung des Nutzens, der jeder Partei als entscheidendes Maß für die Gleichwertigkeit zugute kommt. Nach Rist, 1980, S.125 [129] war die epikureische Philosophie jedoch eine sehr ausgleichende, die sich nur um Haltung und Charakter kümmerte ('richtiges Denken') und den Hintergrund effektiv ignorierte, indem er auch Frauen und Sklaven akzeptierte, selbst wenn dies für die sie umgebende Gesellschaft höchst untypisch war.[130]. Es sei darauf hingewiesen, dass dies zunächst nicht für die Freundschaften der Antike galt. Achilleus und Patroklos, Gilgamesch und Enkidu, David und Jonathan[131] hatten jeweils einen klar definierten Vorgesetzten. Während die Philosophen die Fähigkeit des Geistes, von Dingen wie Reichtum zu abstrahieren, stärker betonen, bestehen andere eher auf tatsächlicher Gleichwertigkeit, z.B. Shumway, 2018, S.152 'Idealerweise wären alle Freundschaftsbeziehungen in Macht und Respekt gleich.' oder Pahl, 2000, S.20 'Gleichwertigkeit des Status ist eine notwendige Voraussetzung für eine gegenseitige Freundschaft.' Ich beschäftige mich im Abschnitt über Ressourcen mit Geld, aber 'Klasse' ist immer noch ein wichtiger Faktor in einer Reihe von Gesellschaften. Aber auch Macht und Status sind umstritten, und zwei Fälle stechen hervor - der des Chefs und des Mitarbeiters oder des Teammitglieds sowie der des Lehrers und des Schülers. In beiden Fällen besteht eine erhebliche Machtdifferenz, die nach dem obigen Argument eine Freundschaft unmöglich macht. Es ist eine Beobachtung, dass die Freundschaft formal in vielen Fällen nur dann konzipiert wird, wenn die Machtdifferenz beseitigt ist, d.h. wenn der Schüler aufhört, ein direkter Schüler des Lehrers zu sein, oder der Mitarbeiter aufhört, ein direkter Untergebener zu sein. Es gibt jedoch verschiedene Fälle, und es ist unklar, ob in diesem Fall 'die Ausnahme die Regel beweist' oder nicht. Greif, 2009 stellt zu diesem Thema fest, dass Mitch Album und Morrie zu ihren vorab zugewiesenen

[126] 'Keiner schert sich um Familie, Beruf, Klasse, Einkommen, Rasse oder Vorgeschichte der andern. Natürlich erfährt man mit der Zeit das meiste.'

[127] S.10 'Gleich zu sein setzt nicht voraus, dass Freunde dieselbe soziale Position einnehmen. Sie sind gleichberechtigt, weil sie sich als souveräne Individuen begegnen, die die soziale Stellung des anderen nicht in Frage stellen, aber in den Augen des anderen die gleiche Macht und Würde haben.' und S.48 'Und so ist Freundschaft vielleicht häufig vermiedener Antagonismus. Freundschaft ist also die Begegnung zweier Menschen, die sich auf die gleiche Ebene stellen und sich als souveräne Individuen identifizieren, ohne sich zu fragen, wer überlegen oder unterlegen ist. Es ist eine Aktivität des Ausgleichs.'

[128] 'Also liebt jeder von beiden das, was für ihn gut ist, und gibt das gleiche zurück durch die Gesinnung und indem er dem andern angenehm ist. Denn Freundschaft gilt als Gleichheit. Dies gilt am meisten von der Freundschaft der Tugendhaften.'

[129] 'Epikureer, wie weit im Kreis der Menschheit kann man seine Freunde rekrutieren. Die Antwort scheint zu sein: 'Jede richtig denkende Person, Mann, Frau, *Freier*, Sklave, ist akzeptabel.' Wenn das in einer alten Stadt auffällig erscheint, sollten wir uns daran erinnern, dass die epikureische Gesellschaft offen unpolitisch ist, d.h. der Polis gleichgültig gegenübersteht; daher sind Frauen und Sklaven nicht ausgeschlossen. Sie können als gleichwertig behandelt werden, wenn sie im richtigen Geist leben.'

[130] Die Geschichte des Epikureismus ist besonders interessant, da sie im Wesentlichen die Neuheit und Einzigartigkeit der Gleichstellungslehren des Christentums in der griechisch-römischen Welt widerlegt. Das Konzept der gleichberechtigten Gemeinschaften, einschließlich der Frauen, war bereits drei Jahrhunderte vor den Missionen des Paulus etabliert worden.

[131] David und Jonathan sind ein interessanter Fall, denn während Jonathan im späteren Teil der Beziehung der Junior wird, beginnt er als Senior in der Dyade, David Geschenke zu machen, wie es für den obersten Herrscher üblich ist, siehe Olyan, 2017

Rollen zurückkehren, obwohl sie so viel Zeit in intimen Gesprächen verbringen. In ähnlicher Weise könnte man sich fragen, ob Sean (Robin Williams) nach dem Abschluss der Handlung in Good Will Hunting mit Will (Matt Damon) befreundet sein würde[132]. Wahr ist, denke ich, dass die Umstände die Beziehung nie verlassen, der Lehrer oder Chef wird immer bis zu einem gewissen Grad der 'Senior' bleiben. Selbst wenn die Beziehung insgesamt darüber hinausgeht, werden Geschichten, die grundlegend sind und das gemeinsame Gedächtnis der Beziehung ausmachen, immer wieder auf die Anfangsphasen der Bekanntschaft zurückgreifen.

Für mich stellt sich die Frage, inwieweit Bewunderung und tiefe Wertschätzung mit Gleichwertigkeit vereinbar sind. Dies kann passieren, wenn Musiker, Künstler und Dichter ihre gegenseitige Leistung zutiefst bewundern. Diese Gegenseitigkeit kann jedoch verletzt werden, sagen wir, mein Freund ist ein großartiger Musiker, und ich bin nur ein mittelmäßiger Orchesterteilnehmer, und die Leidenschaft für Musik ist tatsächlich der Kern unserer Freundschaft, wir fühlen uns in unseren Fähigkeiten möglicherweise nicht gleich. Auf der anderen Seite fühlen wir uns vielleicht gleich leidenschaftlich, nur mit unterschiedlich angeborenen Fähigkeiten. Gleichwertigkeit funktioniert auch in die andere Richtung, und eine besonders ärgerliche Sache ist 'falsche Demut', bei der wir eine Eigenschaft oder eine Fähigkeit eines Freundes schätzen und er diese mit der Aussage 'Oh, es ist nichts' herabstuft. Aus diesem Grund fasse ich Gleichwertigkeit als Nebenthema für Wertschätzung und Bewunderung zusammen, da die Akzeptanz von Wertschätzung und Bewunderung auf beiden Seiten der Schlüssel zur Wahrung der Gleichwertigkeit ist.

Beachte, dass Gleichwertigkeit und Gegenseitigkeit, obwohl sie mit unseren egalitären Instinkten übereinstimmen, zweifellos keine Norm ohne Alternative sind. Die **Proportionalität**, bei der jeder gemäß seiner Kapazität einen Beitrag leisten muss, kann auch eine akzeptierte und vereinbarte Konvention sein (siehe z.B. Alberoni, 2016, S.46[133]).

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit kennst du den allgemeinen gesellschaftlichen Status deiner Freunde? Hast du gute Freunde, die aus gesellschaftlicher Sicht wesentlich unter oder über dir stehen würden? Wie fühlt sich das an?
- Glaubst du, dass es möglich ist, einen Statusunterschied zu ignorieren?
- Welche Statuselemente (Klasse, Macht, ethnische Zugehörigkeit, Aussehen) sind in deiner Gesellschaft deiner Meinung nach zumindest unbewusst am wichtigsten, wenn Menschen das Potenzial einer Freundschaft in Betracht ziehen?

[132] `https://www.imdb.com/title/tt0119217/` siehe auch `https://youtu.be/rzUkLB9vJnU?t=180`

[133] 'Konkret bedeutet dies, dass derjenige, der Überlegenheit und Macht besitzt, alles in die Freundschaft einbringen muss. Der andere darf diese Kraft jedoch nicht nutzen, muss lernen, das Bedürfnis danach nicht zu spüren. Dann kann die Freundschaft existieren, weil sie nicht auf Ungleichheit und Bedürfnis beruht, sondern darauf, welchen besonderen Wert jeder Freund für sich selbst für die Persönlichkeit des anderen hat.'

4.11 Wohlwollen und sich kümmern

> Es ist sehr schmerzhaft für dich, deine Freunde zu kritisieren – du bist berechtigt es zu tun. Aber wenn du das geringste Vergnügen daran hast, ist es an der Zeit, deine Zunge im Zaum zu halten.
>
> Alice Duer Miller

Es ist das bestimmende Element der Freundschaft, deinem Freund alles Gute zu wünschen und sich für sein Wohlergehen zu interessieren. Dies ist die klassische Voraussetzung für Freundschaft. 'Eunoia' (Wohlgesonnenheit) ist der Begriff, den Aristoteles, 1925, wiederholt für guten Willen verwendet, der von Cicero, 1923, in 'Wohlwollen' (benevolence) umgewandelt wird, ein Begriff, der so auch in der modernen Sprache überlebte. Dieser Begriff mag immer noch altmodisch erscheinen, ist aber sehr relevant. Wenn du guten Willen verspürst, sorgst du dich um jemanden und spornst ihn an[134]. Du möchtest, dass er glücklich und erfolgreich und im Allgemeinen gut ist. Dazu gibt es vier Unterpunkte:

1. den klassischen guten Willen von Aristoteles und Cicero und die Nicht-Instrumentalität der Freundschaft,

2. das Moderne sich sorgen und kümmern,

3. die Notwendigkeit, das auszudrücken und

4. die besondere theologische Tugend des Mitgefühls.

(1) Aristoteles, 1925, 9.5 sagt, 'wohlgesinnt ... scheint (es) eine Art Anfang der Freundschaft zu sein, wie etwa die Freude am Sehen der Anfang der Liebe ist'. Und sobald es als gegenseitig wahrgenommen wird, beginnt die Freundschaft: '**Wohlwollen**, wenn es wechselseitig ist, ist Freundschaft.' Es ist nicht zu unterschätzen, wie wichtig guter Wille für eine Freundschaft ist. Cicero, 1923, S.129 sagt zu Recht: 'hört nämlich die Zuneigung auf, dann kann man nicht mehr von Freundschaft sprechen" und Alberoni, 2016, S.129[135], stimmt mit ihm vollständig überein. Es ist die Einstellung, mit der wir uns unseren Freundschaften nähern. Motivation zählt dabei für alles (siehe Nehamas, 2016, Kap.3[136]. Als solche kennen die meisten von uns vielleicht mehrere Geschichten, in denen ein Freund etwas völlig vermasselt[137] aber du rollst einfach mit deinen Augen, weil du weißt, dass er dein Interesse und deine wohlmeinende Haltung in seinem Herzen hat. Selbst Kritik,

[134] Ein gutes Beispiel dafür ist das Ende des Briefes von George Bush Senior an Bill Clinton am 20. Januar 1993: 'Du wirst unser Präsident sein, wenn du diese Notiz liest. Ich wünsche dir alles Gute. Ich wünsche deiner Familie alles Gute. Dein Erfolg ist jetzt der Erfolg unseres Landes. Ich drücke dir ganz intensiv die Daumen. Viel Glück, George'

[135] 'In Freundschaft kann es keine Täuschung geben, keinen bösen Willen. Niemals. Nicht ein einziges Mal.'

[136] 'Wie Mut kann er sich in allen möglichen, sogar widersprüchlichen Verhaltensweisen manifestieren. Ob eine bestimmte Art zu handeln ein Hinweis auf Freundschaft ist oder nicht, hängt von den Motiven ab, mit denen man sich so verhält, wie man es tut.'

[137] z.B. wenn du auf höchst peinliche Weise einem potenziellen Liebesinteresse vorgestellt wirst, geärgert wirst, am Ende sogar beleidigt wirst, ...

die schmerzhaft sein kann, muss angehört werden, wenn sie mit unserem Interesse im Herzen gegeben wird (siehe Cicero, 1923, S.197[138]). Der Versuch, eine funktionierende Definition des Wohlwollens zu finden, war etwas schwieriger als ich erwartet hatte, da die Literatur, die Aristoteles interpretierte, oft die abstrakte Definition bevorzugte. Die praktikabelste habe ich in Nehamas, 2016, Kap.4 gefunden - der 'Wunsch, dass einem Freund gute Dinge passieren, unabhängig vom eigenen Wohl'. Der Gedanke 'unabhängig vom eigenen Wohl' ist hier wichtig, wie ein Ausspruch von Gore Vidal humorvoll illustriert: 'Wann immer ein Freund Erfolg hat, stirbt etwas in mir.'

(2) Das moderne Wort für Wohlwollen ist 'Zuwendung und Pflege' (engl. '**Care**') und hat in den letzten Jahren eine ziemliche Renaissance erlebt. Seit den wegweisenden Arbeiten von Gilligan, 1982 gibt es eine vollständige Denkschule, die sich 'Fürsorgeethik'[139] nennt und sich darauf konzentriert, Emotionen und Sorge gegenüber der Gerechtigkeit zu betonen, die in der platonischen und aristotelischen Tradition betont wird. Die Theorie wurde von Friedman, 1993 in Freundschaft hinein erweitert. Das Wort 'Care' hat zwei Hauptverwendungen – die eine ist, sich für jemanden sorgen und um jemandem zu kümmern, letzteres ist das Thema von (4.3). Dieses Wort wird wiederholt in Begriffen erwähnt, die Freunde qualifizieren: 'X kümmert sich um mich', ' X drückt seine Sorge um mich aus', 'ich fühle mich von X umsorgt'. Du möchtest sehen, dass es deinem Freund gut geht und er sich Sorgen macht, wenn dies nicht der Fall ist. Alberoni, 2016, S.11[140] sieht dies als Schlüsseleigenschaft der Freundschaft. Fürsorge fordert uns auf, dem Freund zu helfen, wenn wir können. Wenn wir einen Freund um einen Gefallen bitten, gehen wir davon aus, dass er aus Wohlwollen und aus Sorge gewährt wird.

Wohlwollen und Fürsorge ermöglichen die Freundschaft. Sie sind notwendig und die andere Person muss von deinem guten Willen überzeugt sein. Teddy Roosevelt[141] wird ein weises Wort zugeschrieben, das besagt: 'Niemand kümmert sich darum, wie viel du weißt, bis er weiß, wie viel du dich kümmerst.' Die Sorge um deinen Freund verleiht dir Gewicht und Authorität. Rath, 2006, S.8[142] zeigt, wie zerstörerisch es für jemanden ist, das Gefühl zu haben, dass sich niemand mehr um einen kümmert. Wenn du Geschichten anhörst, die Menschen über ihr Leben erzählen (vgl. 5.3), zeigt dies, was sie bewegt und dass du dich um sie kümmerst. 'Nur zu wissen, dass es jemanden gibt, der sich um uns kümmert, kann eine starke emotionale Erhebung sein', dies wird laut Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.128 auch von der Forschung völlig bestätigt. Eine interessante Frage in diesem Zusammenhang wird von Nehamas, 2016, Kap.1[143] aufgeworfen, ob wir uns weiterhin um die Freunde kümmern oder kümmern sollten, sobald die Grundlage für die Freundschaft verschwindet, was er befürwortet. Jedoch gilt zumindest für einige die Norm, eine Haltung 'aus den Augen, aus dem Sinn' zu praktizieren. Das

[138] 'Freunde müssen oft gewarnt und auch zurechtgewiesen werden; das gilt es freundschaftlich hinzunehmen, wenn es aus Zuneigung geschieht.'

[139] Fürsorgeethik oder Pflegeethik ist eine kümmerliche Übersetzung von 'care ethics', das englische Wort ist hier viel reichhaltiger und nuancierter.

[140] 'Gegenseitiges Vertrauen, Fürsorge, Zuneigung und Respekt als Schlüsselindikatoren'

[141] Die Quelle ist umstritten, mit alternativen Quellen John Maxwell und anderen.

[142] 'Aber ich hatte noch eine letzte Frage: 'Wer erwartet, dass du jemand bist?' Roger hielt einen Moment inne, holte tief Luft und sagte: 'Ich glaube, niemand tut es mehr."

[143] '... man sollte sich immer noch um seine Freunde kümmern, auch wenn sie ernsthafte Veränderungen erfahren haben - vorausgesetzt, dass sie jedoch nicht 'unheilbar' bösartig geworden sind.'

Gegenteil von Pflege ist das Abbrechen der Pflege oder das Verlassen des Freundes. Der Übergang vom Gefühl der Fürsorge zur Erkenntnis, dass er allein auf der Welt ist, kann zutiefst schmerzhaft sein. Olyan, 2017, S.40 zitiert verschiedene Passagen im Alten Testament, in denen Freunde oder Familienmitglieder den Sprecher verlassen haben (z.B. Hiob 19.13). Am Bildhaftesten für den Schmerz der Verlassenheit ist jedoch das Bild von Jesu letztem Aufschrei 'Warum hast du mich verlassen?'[144]. Hier besteht die Aufgabe des Freundes darin, sicherzustellen, dass dieses Gefühl nicht aufkommt, und seine Fürsorge, ihn zu beruhigen.

Ein Aspekt und Problem mit 'Care' ist, dass sie jetzt so viele Bedeutungen hat. Adams, Blieszner, and Vries, 2000 beziehen den emotionalen Prozess 'Care' in ihre Analyse ein, die Beschreibung[145] ist jedoch eher vage und bezieht sich mehr auf Zuneigung und Freundschaftsqualität (4.2). Das Finden geeigneter Fragen für Interviews wird der Schlüssel sein, um dieses Merkmal in Zukunft zu untersuchen.

(3) Freundschaft nonverbal auszudrücken oder über eine Freundschaft zu sprechen, ist für viele Männer ein No-Go. Aber wie Aristoteles, 1925, 8.2[146] sagt, muss guter Wille zum Ausdruck gebracht werden. In der Tat möchte ich in diesem Zusammenhang die Hypothese aufstellen, dass die Bedeutung und das Wohlwollen von Freunden für Männer und Frauen gleich sind, dass Frauen jedoch Männer bei weitem übertreffen, indem sie häufig Zuneigung, Fürsorge und Wertschätzung ausdrücken. Und das macht einen Unterschied. In der Tat wurde diese alte Weisheit in letzter Zeit wiederentdeckt und nach Jahrzehnten von Männern, die den Ausdruck von Liebe in einer platonischen Beziehung fürchten, wird diese nun immer beliebter. Selbst in den siebziger und achtziger Jahren hätte es gute Vorbilder gegeben, da Captain Kirk und Spock häufig ihre Zuneigung innerhalb ihrer Freundschaft zum Ausdruck brachten.

Du kannst deine Fürsorge auch nonverbal ausdrücken, indem du signalisierst, dass deine Freunde in deinen Gedanken sind. Zum Teil geht es darum, deinen Freunden Priorität einzuräumen (siehe 4.3), aber auch darum, die Kommunikation aufrechtzuerhalten, wenn du nicht vor Ort bist, von Zeit zu Zeit einzuchecken, zu fragen, wie es ihnen geht, und zu sehen, was los ist. Durch den permanenten Kontakt bleibt im Wesentlichen ein niedriges, aber konsistentes Kommunikationsniveau über längere Zeiträume erhalten. Ihnen Briefe zu schreiben ist ein besonders liebevoller Weg, dies zu zeigen (siehe 5.13).

(4) Mitgefühl ist eine Mischung aus Wohlwollen und Empathie. Nach Ansicht des OED (Oxford English Dictionary) ist Mitgefühl 'das Gefühl oder die Emotion, wenn eine Person durch das Leiden oder die Not einer anderen Person und durch den Wunsch, sie zu lindern, bewegt wird; Mitleid, das dazu neigt, zu schonen oder zu helfen.' Es ist somit eine mächtigere Version des Wohlwollens und richtet sich an eine leidende Person. In gewisser Weise ist es der emotionale Impuls, der dann Gedanken darüber auslöst, wie solches Leiden gelindert werden kann (4.3) und

[144] Ich bin mir nicht sicher, ob dieser Moment als Fragezeichen für den 'klopf an und du wirst bekommen'- Ausdruck Gottes gegenüber der Menschheit gilt.

[145] 'Care wurde als ein Kriterium der Freundschaft für eine Frau mittleren Alters in Vancouver beschrieben: Genau so, wie er mir als Freund begegnet, was ein Bekannter nicht tut. Du fühlst dich nahe. Du kommst ihm nahe, während ein Bekannter, er ist weit weg, du kannst ihm nicht nahe kommen, er ist nur ein Bekannter und er bleibt es. Ein junger Mann aus derselben Umfrage hat folgende Erklärung für 'Care' gegeben: Jemand, der dich so sehr mag, wie du ihn oder sie magst.'

[146] 'Man muss also einander wohlgesinnt sein und das Gute wünschen, und so, dass man dies voneinander weiß'

wie man damit umgeht (z.B. 5.9). Angesichts der Tatsache, dass im Mitgefühl viel Wert auf die Bedürfnisse der leidenden Menschen gelegt wird, ist es schwierig, zwischen Wohlwollen und Fürsorge zu trennen. Die kompromisslose Natur des Mitgefühls wird auch von Alberoni, 2016, S.127[147] festgestellt und in unseren Tagen von Mutter Teresa veranschaulicht (vgl. N. Lee and S. Lee, 2009 'Mutter Teresa behandelte Tausende von Leprakranken und fühlte mit ihnen.'). Während Freunde selten Mitleid bekommen wollen[148], wenn schwere Krankheit auftritt, ist Mitgefühl vom Freund erforderlich. In diesen Situationen wird der Wert der Freunde deutlich, wenn sie sich gemeinsam mit der Familie um uns kümmern. Es ist die Bestätigung von allem, was in der Freundschaft gut war.

Lektion zum Mitnehmen
Drücke deine Freude über die Erfolge deiner Freunde aus. 'Ich bin wirklich froh, dass X für dich geklappt hat'. Wenn sie eine Prüfung haben, sende ihnen eine Kurznachricht. Mache deutlich, dass du ihnen alles Gute wünschst und für ihr Glück sorgst.

Anregungen zum Überlegen

- Frage dich ehrlich: Inwieweit spürst du das Gefühl, 'wenn ein Freund Erfolg hat, stirbt etwas in mir'?
- Wie denkst du darüber, deinen guten Willen auszudrücken oder dich um deinen Freund zu kümmern? Fühlst du dich wohl oder fühlt es sich seltsam an? Warum? Wie fühlst du dich oder würdest du dich fühlen, wenn ein Freund sagt, dass er sich wirklich um dich kümmert?
- Warst du jemals in einer Situation, in der du aufgehört hast, dich um einen (ehemaligen) Freund zu kümmern, einfach buchstäblich aufgehört? Oder warst du jemals in einer Situation, in der du merktest, dass ein Freund aufgehört hatte, sich um dich zu kümmern? Wie hast du dich jeweils gefühlt?

4.12 Gemeinsames Interesse

> Der königliche Weg zum Herzen eines Mannes besteht darin, mit ihm über die Dinge zu sprechen, die er am meisten schätzt.
>
> Dale Carnegie

Gemeinsames Interesse, das Freunde zusammenhält, ist ein vorherrschendes, wenn auch meist modernes Thema. Interessen und Lebensziele, Faszination für

[147] 'Der wahre Freund muss sich jedoch so verhalten, als wäre er ein Bruder, ein Vater, eine Mutter, ein Liebhaber. Er liebt, liebt, liebt und bittet um nichts, es ist diese Liebe, die das Christentum inspiriert hat. Die christliche Caritas ist eine totale, heldenhafte Liebe, die sich dem Aussätzigen zuwendet und seine Wunden küsst. Der Imperativ der Caritas verallgemeinert die Liebe von Eltern und Brüdern.'

[148] Bis auf ein wenig Teilnahme im Falle eines Katers, Schmerzen durch Muskelkater nach dem Training und andere kleinere Beschwerden

Sport, politische oder soziale Zwecke (mit der tatsächlichen Absicht, etwas deswegen zu unternehmen) führen zu einer Reihe gemeinsamer Aktivitäten. Zu diesen Aussagen gehören: 'Wir haben ein ähnliches Verständnis für eine Leidenschaft', 'X und ich sprechen über Shows, die wir gesehen oder Sachen, die wir gelesen haben', 'Wir teilen eine Leidenschaft für Sport, Hobbys, Religion, Arbeit, Politik, Essen, Musik, Filme oder Bücher' und 'wir können diskutieren...'. Gemeinsame Interessen oder Leidenschaften für die Künste sind kein zentrales Freundschaftskriterium in antiken, biblischen oder frühchristlichen Texten. Das Thema taucht in der Literatur der Freundschaft im Mittelalter auf, wo Mönche sich über gemeinsame Leidenschaften für Poesie, Natur oder Musik zusammen fanden und bei solchen Arbeiten zusammenarbeiteten. Zu Beginn der Renaissance versammeln sich Gruppen von Künstlern, Dichtern oder Wissenschaftlern an königlichen Gerichten und frühen Universitäten, um Fragen von Interesse zu erörtern. In diesem Zusammenhang werden von Alberoni, 2016, S.16 , Dante, Cavalcanti und Gianni sowie Montaigne und la Boetie genannt. Im 19. und 20. Jahrhundert verbesserten Kooperationen zwischen Schriftstellern wie Marx und Engels und ähnlichen wie den Oxford Inklings (CS Lewis und JRR Tolkien und andere) die kreative Leistung und bildeten den Hintergrund für tiefe Freundschaften. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Lewis, 1960 [149] das gemeinsame Interesse an einer Thematik als Schlüsselthema der Freundschaft hervorhebt (siehe 5.6).

Gemeinsame Interessen sind ein starkes Bindeglied, wenn eine Freundschaft beginnt, merkt auch Millington, 2019, S.9[150] an. Dies gilt insbesondere auch für Kinder (vgl. Werner and Parmelee, 1979). Greif, 2009 greift in seinen Erzählungen konsequent ähnliche Interessen auf, die sowohl ein anfänglich verbindendes Element als auch das Schlüsselelement einer stabilen Freundschaft von Männern ist, die zur Ausübung eines solchen Interesses zusammenkommen.

Es gibt verschiedene Themen, warum gemeinsame Interessen zur Freundschaft führen. In der Anfangsphase bietet es Inhalte für ein Gespräch, es bietet einen Anreiz, zusammenzukommen und so die Freundschaft aufrechtzuerhalten. Es vermittelt Verständnis dafür, dass Familienangehörige und andere soziale Kreise möglicherweise keine Informationen liefern (z.B. wenn dein Hobby ungewöhnlich ist) und kann Wertschätzung für den anderen erzeugen.

Der Wunsch und das reale Potenzial der Menschen, sich über gegenseitige Interessen hinweg zu vernetzen, führten zu dem Startup meetup.com, das nach seinem Start im Jahr 2002 bis zum Jahr 2020 44 Millionen Mitglieder auf der Plattform und 330000 Meetup-Gruppen gewonnen hat. Pro Jahr werden etwa 84000 wöchentliche Meetup-Events generiert. Leidenschaften für bestimmte Interessen haben selbst Plattformen hervorgebracht. Expat-Plattformen wie 'A small world' und 'Internations' sind erfolgreich, da die Möglichkeit besteht, Interessen bezogene Gruppen zu erstellen. Ein wichtiges Merkmal von Facebook, das an Bedeutung gewinnt, ist

[149] S.91 'Liebende stehen sich gegenüber, ineinander versunken - Freunde stehen Seite an Seite, versunken in ein gemeinsames Anliegen.' S.95 'Diese Freude an der Zusammenarbeit, am Fachsimpeln, die gegenseitige Achtung und das Einverständnis unter Männern, die einander in täglichen Bewährungsproben kennenlernen, ist biologisch wertvoll.' S.97 'Alle Beteiligten sind unsere Kameraden; aber nur mit einem, zwei oder dreien teilen wir noch etwas anderes; das sind unsere Freunde.'

[150] 'Wenn du Zeit mit jemandem verbringen möchtest, ist es eindeutig wichtig, dass du einige der gleichen Dinge tust - und eine gemeinsame Leidenschaft ist immer ein guter Weg, um eine Freundschaft aufzubauen. Egal, ob es sich um Sport, Filme, Politik, Musik oder Bücher handelt, wenn ihr zusammen damit leidenschaftlich Zeit verbringt, werden euch nie die Themen ausgehen, über die ihr diskutieren könnt.'

die Bereitstellung von Gruppen, in denen sich Menschen regional verbinden können, häufig über Hobbys und Interessen. Die Verfolgung gemeinsamer Interessen über Gespräche hinaus führt häufig zur Zusammenarbeit - häufig innerhalb von befähigenden Institutionen (5.2) oder in kleinen Gruppen (5.6).

Das intensivere gegenseitige Interesse ist die **gemeinsame Sache**, Lebenszweck oder Leidenschaft. Briefmarkensammeln, Tennis, über Philosophie reden oder eine gemeinsame Religion sind für viele Menschen ein verbindendes Element, das der Freundschaft ein wenig Farbe verleiht und einen Ausgangspunkt bietet. Für andere nimmt ein solches Interesse jedoch viel mehr Intensität an und ist ein Lebenszweck. Dies könnte der Künstler sein, der sich der Schaffung von Kunstwerken von einer bestimmten Schönheit widmet, Wilberforce, der die Sklaverei abschaffen möchte oder Anhänger einer bestimmten Religion, die daran interessiert sind, die guten Nachrichten zu verbreiten. Wenn das Interesse zu einem Lebenszweck wird, nimmt auch die Verbindungskraft dieses Interesses zu. Da sie feststellen, dass ihre Ursachen dieselben sind, können sie beschließen, sich zusammenzuschließen und gemeinsam den guten Kampf zu führen. Jesus in seinem Auftrag (Markus 6.7), die Jünger zu zweit auszusenden, um Dämonen auszutreiben, ist genau ein Bild davon, indem er Freundschaftspaare über einen emotional aufgeladenen guten Zweck zusammenbringt. Anekdoten aus der Bekehrungspraxis der mormonischen Kirche bestätigen die Intensität der Erfahrung und die Eignung, Bindungen zu bilden. Schönheit, Kunst, Musik, Armut, Wissenschaft - all diese Themen können große Leidenschaften hervorrufen.

Lektion zum Mitnehmen

Wenn du Freunde aus der Kindheit oder Jugend hast, probiere dein altes Kindheitshobby aus. Wenn es Lego war und ihr beide Kinder habt, spiele einen Nachmittags mit ihnen. Wenn du AD & D oder DSA[a] gespielt hast, trefft euch für ein Wochenende und spielt das wieder. Wenn du gerne reitest oder Hockey spielst, dies aber seit Jahrzehnten nicht mehr getan hast, tu dies. Erinnere dich und freue dich, dass du einmal mit dieser Aktivität am glücklichsten warst, und genieße einfach die Freiheit und die Nostalgie.

[a] Ein Rollenspiel alter Schule mit Stift und Papier

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du daran interessiert bist, neue Freunde zu finden, hast du meetup.com, Internations oder Couchsurfing-Hosts in deiner Region besucht?
- Kennst du die Interessen deiner Arbeitskollegen oder allgemeinen Bekannten, um Anknüpfungspunkte für gemeinsame Aktivitäten zu haben? Wenn du dies tust und herausgefunden hast, dass ihr etwas gemeinsam habt, hast du initiiert, es gelegentlich gemeinsam zu verfolgen?
- Wenn du an deine engen Freunde denkst, fühlst du dich aufgrund ihres Charakters, ihres Witzes oder wegen ihrer allgemeinen Persönlich-

keit mit ihnen oder eher aufgrund gemeinsamer Interessen, Hobbys oder Aktivitäten mit ihnen verbunden?

4.13 Gemeinsamer Glaube und kultureller Hintergrund

> Übereinstimmung in Vorlieben und Abneigungen - dies und nur dies ist es, was wahre Freundschaft ausmacht.[151]
>
> Sallust

Die gleichen Überzeugungen oder der gleiche kulturelle Hintergrund bieten eine gemeinsame Grundlage, um Vertrauen und Nähe aufzubauen. Es ist so sehr Teil der klassischen Theorie, dass ein spezifischer Begriff Homophilie geprägt wurde, um das Phänomen zu beschreiben (siehe z.B. McPherson, Smith-Lovin, and J.M. Cook, 2001). In der Soziologie erstreckt sich dies normalerweise auf die Ähnlichkeit zwischen Geschlecht, Alter, ethnischer Zugehörigkeit oder Klasse, kann aber auch andere soziologische Klassifikatoren umfassen.

Dieses Thema kann in vier verschiedene Aspekte unterteilt werden: (1) ein ähnliches Wertesystem (Religion, Ideologie oder Philosophie), (2) einen ähnlichen kulturellen Hintergrund und (3) eine ähnliche Lebenssituation oder (4) einen allgemeinen gemeinsamen Glauben oder eine gemeinsame Wahrheit (wie 'Marmite ist köstlich'[152]). Das Teilen eines der vier Aspekte ermöglicht das gegenseitige Verständnis (4.6) auch ohne große empathische Fähigkeiten. Es erleichtert die Identifikation mit der anderen Person, da es Werte und Überzeugungen gibt, die auch in der anderen Person Teil von uns sind. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3 weisen darauf hin, dass die Validierung erhöht wird, da unser neuer oder alter Bekannter unseren Aussagen automatisch zustimmt, anstatt sie in Frage zu stellen.

Homophilie oder die Präferenz für Ähnlichkeit in Charakter und Glaubenssystem und Abneigung gegen stark gegensätzliche politische oder auch weltanschauliche Ansichten wurde bereits von Cicero aufgegriffen. Es ist der Hintergrund, vor dem Cicero 'de amicitia' (über Freundschaft) schrieb, als sich die Gesellschaft in der römischen Republik in die drei Fraktionen Caesar, Pompeius und die republikanischen Loyalisten aufspaltete. Dadurch fanden sich viele Römer, die bisher Freunde und Familie waren, auf entgegengesetzten Seiten wieder. Aristoteles, 1925, 9.6[153] befasste sich hauptsächlich mit Harmonie und guter bürgerlicher Interaktion im Stadtstaat, und obwohl er die Ähnlichkeit als Faktor anerkannte, stand sie nicht im Mittelpunkt seiner Erkundung. Cicero, 1923, S.125 und S.171[154] gab ihr eine zentrale Rolle.

---

[151] Idem velle atque idem nolle, ea demum firma amicitia est.

[152] Ein sehr polarisierender britischer Salz-Hefe-Extrakt, der z.B. auf Brot gestrichen wird. Einige Leute denken, es sei der beste Brotaufstrich, andere finden ihn abscheulich und ekelhaft, nur wenige haben eine neutrale Meinung.

[153] 'Auch die Eintracht scheint eine Art von Freundschaft zu sein. ...sondern man bezeichnet etwa eine Stadt als einträchtig, wenn die Bürger über das Zuträgliche einer Meinung sind und dasselbe wünschen und das tun, was gemeinsam beschlossen wurde.'

[154] S.125 '... .... erfreute, was den ganzen Sinn einer Freundschaft ausmacht: die vollkommene Übereinstimmung der Absichten, Interessen und Meinungen.' und S.171 'dass ihr Charakter ohne Makel ist, soll unter den Freunden eine uneingeschränkte Gemeinschaft in allen Angelegenheiten, Plänen und Wünschen bestehen'

Dieses Phänomen kann ausgenutzt werden, wenn du nach Freunden suchst, wenn du Organisationen beitrittst, die deine Grundüberzeugung repräsentieren, es gibt ohnehin einen natürlichen Zug dahin. Es gibt also eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass andere Personen in einer solchen Organisation diese Überzeugungen teilen. Alberoni, 2016, S.66[155] hebt ein solches Verhalten und das gesteigerte Vertrauen bei Katholiken oder Kommunisten hervor, das sie gegenüber Mitgliedern in ihren Gruppen zeigen. Dieses Gefühl innerhalb der Gruppe - manchmal auch als Asabiyya bezeichnet - ist jedoch bei vielen religiösen und politischen Organisationen verbreitet, und oft sind ganze Glaubenssysteme darauf zugeschnitten, diese Haltung unter ihren Mitgliedern zu verstärken (vgl. van Schaik and Michel, 2016). Tatsächlich empfehlen christliche Bücher über Freundschaft normalerweise, sicherzustellen, dass Freunde denselben Glauben haben, und zitieren Korinther 15.33 [156] oder Sprichwörter 13.20[157], weil unsere Freunde uns im Laufe der Zeit normalerweise zum Guten oder Schlechten beeinflussen (5.9). Dies missachtet jedoch, dass echte Freundschaft (und Gastfreundschaft) der beste Kontext ist, um unsere Freunde von der Würdigkeit unseres Herzensanliegen zu überzeugen.

Wenn sich die Überzeugungen ändern, ändern sich auch unsere Fähigkeiten, über die Spannungslinien hinweg eine Verbindung herzustellen und Gemeinsamkeiten zu finden. In den meisten Fällen werden Unterschiede in Überzeugung und Glaube als negative Auswirkung auf die Freundschaft angesehen, da dies zu Reibungsverlusten führt (der gegenteilige Fall wird im nächsten Abschnitt erörtert). Ich habe in den letzten zehn Jahren Spaltungen aufgrund der US-Politik (siehe z.B. Eldredge, 2020-11-10), Hongkongs' Bewertung von Unabhängigkeit und Polizeigewalt[158], Brexit Befürworter (siehe Leaver, 2019-01-24), Befolgung der Sicherheitsmaßnahmen für Corona und der Flüchtlingspolitik in Europa gehört. Mahdawi, 2020-07-01 gibt ein illustratives Corona-Beispiel für die Einstellung, sich von einer Freundin fern zu halten, die nicht ausreichend Social Distancing durchführt. Die theoretischen Grundlagen dafür liefern Baldassarri and Bearman, 2007 und Lauka, McCoy, and Firat, 2018. Ich denke, der Schlüssel dazu ist, dass sich der politische Diskurs von einer Meinungsfrage (die respektiert werden könnte) zu einer moralischen Frage (die im Wesentlichen ein moralisches Urteil provoziert) wandelte. Wenn dieser Grundsatz akzeptiert wird, wird politische oder religiöse Überzeugung zu einer Frage des Charakters (3.7) und erlaubt nur eine Ja- oder Nein-Antwort für Personen, für die der Charakter ein binäres [(Ent-)] Auswahlkriterium für Freundschaftsfähigkeit ist.

(2) **Kultureller Hintergrund**: Junger, 2016 beschreibt das positive Gefühl, das Menschen entwickeln, wenn sie in einer Heimatgruppe, einem Stamm, leben. Ohne auf umfangreiche Forschung hinweisen zu können, denke ich, dass die Identifizierung des 'eigenen Stammes' einer der wichtigsten Schritte im Leben ist. Die Gemeinschaft, in der du dich wohl fühlst und in der du dich zu Hause fühlst, kann das Markenzeichen sein, egal ob du das Leben genießt oder dich alleine fühlst.

[155] 'Solche Solidarität kennzeichnet auch Angehörige politischer oder ethnischer Gruppen mit einer starken Organisationsstruktur. Italienische Katholiken oder Kommunisten haben ein Band der Sensibilität, des gegenseitigen Vertrauens, das sie instinktiv dazu bringt, jemanden aus ihrer eigenen Welt jemandem vorzuziehen, der es nicht ist.'

[156] 'Lasst euch nicht irreführen! Schlechter Umgang verdirbt gute Sitten.'

[157] 'Wer mit Weisen unterwegs ist, wird weise, wer mit Toren verkehrt, dem geht es übel.'

[158] Anekdotische Beweise deuten auf eine saubere Trennung von Pro-Establishment und Anti-Establishment hin, siehe auch Lo, 2019-06-08

Beim mentalen Überblick[159] über meine Bekannten ist eine Aussage wie 'ich fühle mich hier angekommen', in der das 'Hier' nicht nur die Familie, den Job oder das Haus, sondern auch die Umgebung und die darin lebenden Menschen umfasst, einer der großen Verstärker des Glücks im Leben. Es gibt mehrere Elemente, aber wahrscheinlich eines der größten ist die Fähigkeit, dieselben Dinge und Rituale genießen zu können. Dies kann der Karneval im Rheinland sein und alles, was dazu gehört. Oder es können lange Nächte in italienischen Osterien sein, in denen mit den Nachbarn diskutiert und geplaudert wird, die Pub-Atmosphäre lokaler Einrichtungen in England oder eine herzliche und einladende Kirchengemeinschaft. Du siehst dich um und fühlst - das ist mein zu Hause und das ist mein Stamm. Wenn Leute sagen, dass 'Freunde ihre Wahlfamilie sind', wird dieser Satz im Kontext des Stammes zu 'diese auserwählte Familie - Stamm - sind auch meine Freunde'.

Der kulturelle Hintergrund erstreckt sich jedoch auch auf die negativen kulturellen Erfahrungen. Armut oder Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt, möglicherweise verstärkt durch die Zugehörigkeit zu bestimmten ethnischen Gruppen, führen zu weiteren Diskriminierungen. Schwarze Menschen spüren noch heute die Folgen der Sklaverei und der Jim-Crow-Gesetze sowie eine fortlaufende Reihe weiterer Maßnahmen, die ergriffen wurden, um ihre Teilnahme am öffentlichen Leben einzuschränken. Rawlins, 2008 erklärt, wie bestimmte Erfahrungen nur innerhalb der Mitglieder einer solchen Gruppe wirklich verstanden werden können. Daher wird es für einen weißen Mann aus der Mittelklasse schwierig sein, sich in die Demütigung wiederholter Rassenprofile hineinzuversetzen. Auch bei positiven Erfahrungen kann es für einen Freund schwierig sein, sich in deine ausgedehnten Reiseerfahrungen oder die Arbeit in verschiedenen Kulturen hineinzuversetzen, wenn er seine Heimat nie verlassen hat. Bis zu einem gewissen Grad erzeugt ein ähnlicher kultureller Hintergrund die Illusion eines gemeinsamen Gedächtnisses oder einer gemeinsamen Erfahrung (4.1). Dieser Effekt ist in Alumni-Organisationen stark zu beobachten, in denen Menschen über Generationen hinweg die gleichen Erfahrungen wie Rudern in Oxford oder den Besuch eines Internats sammeln konnten. Und so sehr das elitäre Gehabe, das auf solchen Ritualen basiert, zu bedauern ist, ist der Mechanismus der Bildung einer generationsübergreifenden Gruppe, in der sich Menschen auf der Grundlage gemeinsamer Erfahrungen im Wesentlichen gleichberechtigt verbinden, etwas, das anderen Institutionen gut tun würde und Vorbild für andere sein sollte. In der Tat dreht sich einer der bekanntesten Filme des deutschen Kinos, die Feuerzangenbowle[160], um eine Gruppe alter Freunde, die sich an ihre Schultage erinnern. Als sie entsetzt feststellten[161], dass einer aus der Gruppe nicht auf eine Schule ging und somit diese Erfahrung nicht teilte (und somit nicht einer von ihnen ist), empfehlen sie ihm, dies nachzuholen, um sich voll und ganz auf ihre Erfahrungen beziehen zu können.

(3) Ähnliche **Lebenssituation**: Das dritte gemeinsame Element kann ein häufiges Problem sein, das im Leben zu überwinden ist, wie Schule, Schwangerschaft, Alter oder dergleichen. Während aus Zeitmangel die meisten Menschen in der Regel ihren Freundeskreis in den Jahrzehnten der Kindererziehung verkleinern,

[159] Ich meine hier ein Augenschließen, und dann geistiges Vorstellen der engeren Freunde und Familie im Umkreis.

[160] In IMDB unter `https://www.imdb.com/title/tt0036818/`

[161] `https://youtu.be/7NWfFVCcZdk?t=289` der Dialog erläutert das ganze Prinzip der Homophilie auf anschaulichste Weise

schließen offene Eltern häufig Freunde über ihre Kinder. Dies kann über den Eltern-Lehrer-Verein geschehen, der Spieltermine organisiert, Fahrdienste zu Sport- und Kulturveranstaltungen der Schulen einrichtet und der dann dort wartet, bis die Kinder diese beendet haben[162]. Dieser Effekt funktioniert natürlich auch umgekehrt, da Freundschaften von Menschen in verschiedenen Lebensphasen zerbrechen. Wie Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.128 feststellen, werden die Aspekte (2) und (3) besonders im Alter miteinander verbunden, da gleichaltrige Freunde 'häufig eher die gleiche Perspektive auf die Welt haben und die gleiche Moral, die in den Jahren vorherrschte, in denen [sie] erwachsen wurden.'

(4) **Gemeinsame Wahrheit**: Menschen können sich über fast alles hinwegsetzen, aber ein wirklich wirksamer Punkt für das Zusammenkommen von Menschen ist das eines gemeinsamen Feindes oder eine starke Vorliebe für etwas wirklich Besonderes, wie Marmite oder Fisch mit Ketchup und Schokolade. Ein wunderbares Beispiel - wenn auch ein wenig ethisch fragwürdig - ist der Film 'Alles eine Frage der Zeit', in dem unser zeitreisender Held seine Einsicht in die besondere Leidenschaft seiner erwünschten Freundin für ein künstlerisches Motiv benutzt, um sie von seiner buchstäblichen Liebenswürdigkeit zu überzeugen[163]. Wenn du entdeckst, dass du denselben Lieblingskomponisten, Filmregisseur, Buchautor, dasselbe kulinarische Gericht und dieselbe Reiseerfahrung teilst, kann dies zu einem gemeinsamen Anziehungseffekt führen. Aus diesem Grund ist es manchmal einfacher, Freundschaften innerhalb von Generationen aufzubauen.

Meine Vermutung über allgemeine Ähnlichkeit und Homophilie ist, dass sie als Variable in der Freundschaft stark überbewertet wird. Der Zugriff auf Daten aus soziologischer Sicht ist natürlich einfach, aber ich würde sagen, dass andere Beziehungsvariablen eine weitaus höhere Aufmerksamkeit verdienen. Ich würde Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3, sicherlich nicht zustimmen, dass 'der Grad der Ähnlichkeit zwischen zwei potenziellen Freunden direkt proportional zur Wahrscheinlichkeit ist, dass eine Freundschaft ins Leben gerufen wird' [164]. Daher ist es definitiv zu einschränkend, dieses Merkmal zu einer Regel oder Empfehlung zu machen, wie dies in Millington, 2019, S.20[165] getan wurde. Ich würde jedoch sagen, dass der Aspekt der gemeinsamen Wahrheit, einen 'Funken' auszulösen, definitiv unterschätzt wird. Zufällige Momente können eine starke Illusion von Bekanntschaft erzeugen, das Vertrauen beschleunigen und anschließend teilen und Zeit investieren. Das unselige Korrelat ist, dass Ähnlichkeit und Nähe zu starken Verstärkern werden können, wenn es zu einer gesellschaftlichen Schichtenbildung und Gentrifizierung kommt.

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du über deinen Kreis enger Freunde nachdenkst, inwieweit ähneln sie dir in Bezug auf Geschlecht, Alter, Bildung, politische oder

[162] Die Lebenssituation hier führt auch zu einem starken Effekt der Nähe - siehe Abschnitt 6.2

[163] 'Stimmst du zu, dass die Magie von ihr in ihrer Geschichte liegt?...' `https://youtu.be/ww7Vfr3ErxQ?t=48`

[164] In der Tat, ich bin nicht der Meinung, dass Rodin, 1978 einen ausreichende Evidenz für eine derart umfassende Behauptung liefert.

[165] 'Erste Regel: Sei die Person, mit der du befreundet sein möchtest! Du wirst die Menschen anziehen, die die Eigenschaften teilen, die du am attraktivsten findest.'

religiöse Überzeugung?

- Inwieweit war das zu Beginn der Freundschaft wichtig?
- Hattest du einen Streit oder eine langsame Distanzierung / Abkühlung mit einem Freund wegen politischer oder religiöser Differenzen?
- Wenn du alte Freunde triffst, die sich in verschiedenen Lebensphasen befinden oder keine wesentlichen Erfahrungselemente deines Lebens geteilt haben (Universität, Zeit im Ausland, Zeiten der Arbeitslosigkeit), fühlst du dich distanziert oder ist der Kern eurer Freundschaft unbeeinträchtigt?
- Wenn du weißt, dass dein Freund eine andere politische Meinung hat wie du, kann es irgendwann notwendig sein, entweder zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, sich aber über den Umgang mit diesem Unterschied zu befassen.

Unterschied in Hintergrund und Glauben

Wenn gemeinsame und einvernehmliche Aktivitäten als Schlüssel der Freundschaft angesehen werden, geben die Menschen häufig Empfehlungen zur Suche nach Ähnlichkeit im Hintergrund, wenn sie versuchen, Freunde zu finden. Es gibt jedoch Meinungen, die das Gegenteil empfehlen, da nur verschiedene Freunde in geeigneter Weise als Spiegel für sich selbst fungieren können, um sich selbst zu entdecken und das eigene Denken herauszufordern. Es gibt zwei Gedankengänge, zum einen sollten Unterschiede im Hintergrund keine Rolle spielen (was im Wesentlichen eine andere Art ist, Gleichwertigkeit zu formulieren (4.10)), und zum anderen ist ein Unterschied im Hintergrund und in der Weltanschauung gut dafür, die Freundschaft zu bereichern und Charakter zu entwickeln. Dieser Gedankengang hat eine lange Tradition - er geht zurück auf Aristoteles, 1925, 8.1 , der weiter auf Heraklit verweist: 'Heraklit spricht vom Widerstrebenden, das hilft, und dass aus dem unterschiedlichen Tönen die schönste Melodie entstünde und dass alles Gute im Streite kreiert werde.' Augustinus stimmt zu – 'Wenn wir uns manchmal nicht einig waren, war es ohne Trotz, da ein Mann mit sich selbst uneins sein kann und diese seltenen Streitfälle waren das Gewürz, um unser übliches Einverständnis zu würzen.' Alberoni, 2016, S.23[166] sieht sogar ein Bedürfnis nach Unterschieden für eine gute Freundschaft. Wenn unsere Freunde eine andere Erfahrung im Leben haben, weil sie im Wesentlichen ein anderes Leben geführt haben, können wir uns durch die Vorstellungskraft und Simulation in ihre Lage versetzen und aus ihren Erfahrungen lernen. In diesem Zusammenhang ist eine Beobachtung oder möglicherweise sogar eine Vermutung von Nehamas, 2016, Kap.0[167] wirklich rele-

[166] 'Tatsächlich muss der andere ein wenig anders sein. Dieser Unterschied ist gerade deshalb wertvoll, weil er uns eine neue Perspektive bietet, in deren Richtung wir sonst nicht geschaut hätten. Diese neue Perspektive kann auch eine Bestätigung dafür sein, dass das, was wir denken, richtig ist.'

[167] 'Ein anderer wurde zu meinen Wiedervereinigungen mit meinen Schulfreunden zu mir nach Hause gefahren. Meine Treffen mit ihnen findet in einem Kontext statt, der sich erheblich vom Kontext vieler meiner anderen Beziehungen unterscheidet, und ich habe mich in der Gesellschaft dieser Freunde anders verhalten und gedacht als in der Gesellschaft anderer.' und 'Wir passen uns unseren unterschied-

vant - wir verhalten uns nicht nur, sondern denken in der Gesellschaft bestimmter Freunde anders. Es gibt die Aussage 'Mit meinen Freunden kann ich nur ich selbst sein', die normalerweise im Zusammenhang mit dem Merkmal der Akzeptanz (3.2) angegeben wird und auf eine authentisch innere Persönlichkeit hinweist, die im öffentlichen Leben verzerrt wird, z.B. in der Arbeit. Aber hier besteht die Vermutung, dass wir buchstäblich eine (etwas) andere Persönlichkeit haben, die auf den spezifischen guten Freund zugeschnitten ist. Little, 2000, S.41 stimmt zu:'Unterschiedliche Freunde bringen unterschiedliche Aspekte in uns hervor.' Während ich anfänglich diesbezüglich eher skeptisch war, kann nach nochmaligem Nachdenken viel für die Plausibilität oder Gültigkeit dieser Theorie vorgebracht werden. Ich denke, es gibt viel zu sagen für die Persönlichkeit pro Sprach- / Kulturtheorie. Dies besagt, dass sich zwei- oder dreisprachige Menschen entsprechend einer geschulten angeborenen Persönlichkeit verhalten, die von der Sprache abhängt, in der sie arbeiten. Grosjean, 1982, beschreibt dieses Phänomen ausführlich. Es ist daher analog möglich, dass wir im Laufe der Jahre Zeit mit einem Freund verbringen, unsere eigene einzigartige Kultur etablieren und im weiteren Sinne einen Teil unserer Persönlichkeit als zu diesem Freund gehörig formen, die in voller Blüte steht, wenn wir mit diesem Freund etwas unternehmen. Ich denke, dass bestimmte Aspekte unserer Persönlichkeit bei bestimmten Freunden besonders gut ankommen. Kandidaten sind hier mit Freunden zusammen, die etwas Starkes gemeinsam haben. Daher werde ich meine Leidenschaft für die griechische und römische Geschichte mit einem Freund erleben, der diese ebenfalls teilt. In ähnlicher Weise ermöglichen uns Freunde, die sich wesentlich von uns unterscheiden, unsere Persönlichkeit mit Eigenschaften, Einsichten oder Gewohnheiten zu diversifizieren, die wir sonst nicht entwickelt hätten. Es ist möglich, dass einige Freunde aufgrund ihrer Andersartigkeit sich nicht auf einen Teil meiner Persönlichkeit und meines täglichen Lebens beziehen können, und dies kann eine sehr erfrischende Erfahrung sein. Zum Beispiel, wenn du in der Unternehmenswelt als Bankier oder als Anwalt tätig bist und dich in deinem täglichen Leben damit identifizierst, aber einen engen Freund hast, sagen wir, einen freigeistigen Künstler, um das Klischee zu vervollständigen. Da dieser Freund keine emotionale Bindung zu deinem Arbeitsleben hat, kannst du dich wieder mit deiner künstlerischen Seite verbinden, die du möglicherweise im Laufe deines Studiums und deines Arbeitslebens unterdrückt hast.

Was ich interessant finde, ist: 'Wenn Leute sagen, sie haben Freunde, die sich von ihnen unterscheiden, wie und auf welche Weise unterscheiden sie sich dann tatsächlich?' Geht es um Politik, Rasse, Religion oder Bildungsniveau? Aufgrund meiner begrenzten anekdotischen Erfahrungen stellte ich fest, dass Menschen nur in wenigen Fällen wirklich unterschiedlich sind: Gemeinsamkeiten, die möglicherweise nicht so offensichtlich sind, überwiegen die Unterschiede, die derzeit in Mode sind, bei weitem. Wie in der Einleitung geschrieben, denke ich nicht, dass heute irgendjemand interethnische Freundschaften oder Freundschaften mit schwulen Menschen zur Kenntnis nimmt, was vor Jahren zu Stirnrunzeln oder Kritik geführt

---

lichen Beziehungen an, und was einige bestimmte Freunde von uns sehen, unterscheidet sich sehr von dem, was für andere offensichtlich ist: wir haben so viele Seiten unseres Charakters, wie wir Freunde haben, denen wir sie zeigen können. Ganz unbewusst fand ich mich witzig mit einem Freund, groß und großmütig mit einem anderen, gereizt und geizig mit einem anderen, weise und ernst mit einem anderen und äußerst frivol mit einem anderen. Ich beobachte überrascht die plötzlichen und verblüffenden Veränderungen in mir selbst, wenn ich vom Einfluss eines Freundes zum Einfluss eines anderen übergehe'.

hätte. Wenn Menschen jedoch sagen, dass sie verschiedenartige Freundschaften haben, wäre die derzeit relevante Frage, wie viele wirklich arme oder ungebildete Menschen in der Gruppe sind (siehe z.B. Atwood, 2005[168]). Wenn du ein Agnostiker bist, der der Religion gleichgültig gegenübersteht, kann es leicht sein, sich oberflächlich sowohl mit Buddhisten als auch mit Christen anzufreunden. Wenn du jedoch an etwas 'wirklich glaubst', kann dich das nur dann herausfordern, sich mit jemandem anzufreunden, der dir diametral widerspricht. Oder wie wäre es mit jemandem, der eine Meinung vertritt, die der 'akzeptablen' öffentlichen Meinung wirklich widerspricht, wie militante Abtreibungsbekämpfung, Leugnen des Klimawandels, die Notwendigkeit einer gewaltsamen Zurückweisung von Flüchtlingen oder andere Themen, bei denen die meisten Menschen entsetzt sein könnten. Dies soll keine dieser Ansichten dulden, sondern einen Lackmustest dafür liefern, wie wirklich du einen 'vielfältigen' Freundschaftskreis pflegst oder ob er moralisch oder politisch homogen und nur vielfältig ist, z.B. in Hinsicht auf geografische Herkunft (siehe z.B. Millington, 2019, S.90 im Kontrast mit S.10 [169]). In der Tat könnte es in unserer Zeit eine moralische Herausforderung sein, Freundschaftsbindungen über solche Grenzen hinweg aufrechtzuerhalten, obwohl die Menschen anderer Meinung sind.

Tomlin, 2010 weist ausdrücklich darauf hin, dass 'die reichen' Christen sich mit den Armen anfreunden müssen, um kein Objekt für die gebotene Nächstenliebe zu haben, sondern sich mit ihnen anfreunden müssen, um von ihnen über die Hauptmerkmale des Christentums zu erfahren. Ähnlich verhält es sich, wenn Freiwillige in von Armut geprägten Situationen Freiwilligenarbeit leisten (vgl. Deen, 2017-06-22), wie viel sie als Personen davon profitieren, wenn sie sich mit ihren 'Kunden' über ihre eigene Persönlichkeit sowie eigenen Ansichten und Gewohnheiten befreunden. Es ist dieses Bild, das wahrscheinlich am besten den Nutzen beschreibt, den ein wirklich anderer Freund uns bringen kann. Wenn die biblische Empfehlung, die Extrameile zu gehen[170], im Kontext der Freundschaft gesehen wird, dann würde es darum gehen, eine Freundschaft über gesellschaftliche Grenzen hinweg zu initiieren.

Anregungen zum Überlegen

- Wie homogen ist deine Liste der Hauptfreunde? Ich meine nicht deine 500 bis 2000 gesammelten Facebook-Freunde, sondern die Kerngruppe von 5 bis 10?

[168] 'Befreunde die Leute, die wirklich einen Freund brauchen. Mach dir keine Sorgen, der Freund der Reichen und Berühmten zu werden - kümmere dich darum, der Freund der Armen und Bedürftigen, der Traurigen und Einsamen, der Obdachlosen und der Verletzten, des Mannes oder der Frau oder des Kindes mit AIDS, der verfolgten Gläubigen der Welt zu werden.'

[169] S.90 'Viele meiner Freunde haben unterschiedliche Ansichten zu Politik und Religion - zwei Themen, die notorisch kontrovers sind -, aber wir können es trotzdem genießen, sie zu diskutieren, weil wir uns gegenseitig respektieren.' S.10 'Eine homophobe Stichelei, eine umfassende Verallgemeinerung der LGBTQ-Community, eine Sprache, mit der ich niemals farbige Menschen beschreiben würde - und jeder Respekt geht verloren. Gemeinsame Werte und ein Moralkodex sind die Säulen jeder Freundschaft.'

[170] Nach römischem Recht könnte ein Legionär, der einen Marschrucksack von 20 - 30 kg trägt, einen Bauern oder einen Zivilisten auffordern und ihn dazu bringen, das Gepäck eine Meile lang zu tragen. Die Forderung, die Extrameile zu gehen, bedeutete daher, unnötig Zeit und Mühe mit einem offensichtlichen Schinder zu verbringen, mit der Möglichkeit, auf der Grundlage dieses freiwilligen Dienstes ein freundschaftliches Gespräch zu beginnen.

- Inwieweit hast du einen oder zwei Freunde, die wirklich eine andere Lebensphilosophie haben, bei der einer von ihnen nicht so leben möchte wie der andere? Wie wäre es mit politischen oder religiösen Ansichten?
- Hattest du einen Streit oder eine langsame Distanzierung / Abkühlung mit einem Freund wegen politischer oder religiöser Differenzen?
- Hast du einen Freund, mit dem du dich wirklich anders verhältst und anders denkst als mit anderen Menschen? Warum denkst du, ist das so?

4.14 Achtung der Privatsphäre

Die Achtung der Privatsphäre ist ein kontroverses Thema in der Freundschaftslehre. Vor allem Alberoni, 2016, aber auch Lewis, 1960, Millington, 2019 und Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011 betonen ihre Bedeutung, während Aristoteles, Cicero und andere Philosophen die Bedeutung eines gemeinsamen Lebens betonen.[171]

Der Respekt vor der Privatsphäre und das Bedürfnis nach allein verbrachter Zeit sind wichtig für introvertierte Menschen, die ihre Zeit alleine als wirklich wichtig schätzen. Aber auch extrovertierte Menschen, die völlig im Rampenlicht stehen, möchten möglicherweise Aspekte ihres Lebens schützen, selbst vor ihren Freunden. Es gibt verschiedene Arten von Gefühlen, die dies vermitteln, wie 'X versteht, dass ich manchmal eine Pause ohne Kontakt brauche', 'X weiß, dass ich manchmal für ein paar Wochen verschwinde, um andere Träume zu verfolgen', 'X respektiert meine Privatsphäre'. oder 'X respektiert, dass ich noch nicht oder möglicherweise nie über bestimmte Aspekte meines Lebens erzählen möchte'.

Der Respekt vor der Privatsphäre eines Menschen ist sehr eng mit Unabhängigkeit verbunden, aber nicht ganz dasselbe. Es gibt (1) Privatsphäre, dies ist die Aufrechterhaltung eines Lebens, das teilweise verborgen oder von Freunden getrennt ist. Und das andere Thema (2) ist die Aufrechterhaltung eines Lebens, das von dem der Freunde getrennt ist und im Wesentlichen das eigene Leben in verschiedene von einander getrennte Bereiche unterteilt. So kannst du ihnen aus deinem allgemeinen Leben erzählen, aber behältst z.B. Geschäft und Freundschaft oder Familie und Freundschaft streng voneinander getrennt. Bei der Achtung der Privatsphäre geht es also darum, wie Freundschaft in einer einvernehmlich festgelegten oder akzeptierten Form geführt (aber nicht in Frage gestellt) werden kann, während die Unabhängigkeit der Freundschaft die Möglichkeit beinhaltet, dass eine Partei die Freundschaft einseitig verkleinert oder sich von ihr entfernt.

(1) Die Privatsphäre bedeutet nicht, alles zu verheimlichen und Informationen über meine Person, Gewohnheiten und Vorlieben für mich zu behalten. Es ist daher eine ausgewählte Öffnung von Informationen angesagt. Pahl, 2000, S.36 ver-

[171] Zu deiner Information - meine persönliche Präferenz ist klar auf das Zusammenleben ausgerichtet. Ich habe keinen Sinn und kein Bedürfnis nach Privatsphäre, und glaube, dass der Verzicht auf Privatsphäre mehrere meiner guten Freundschaften maßgeblich gefördert und ermöglicht hat. Ich hoffe jedoch, dass die folgende Passage die Achtung der Privatsphäre als Thema so stark darstellt, wie es die substanzielle argumentative und statistische Evidenz verdient.

weist auf Simmel, der die Grenzen solcher Öffnungen erklärt[172]. Nehamas, 2016, Kap.4 stimmt der Notwendigkeit von Informationsgrenzen zu[173]. Wenn wir einem Freund Informationen vorenthalten und es klar ist, dass dies auf meinen Willen zurückzuführen ist, muss der Freund diesen Wunsch nach Privatsphäre respektieren. Der Freund muss auch Entscheidungen auf dieser Grundlage respektieren. In diesem Sinne ist Nörgelei oder penetrantes Nachfragen sowohl ein Mangel an Respekt vor der Privatsphäre als auch ein Mangel an Respekt vor der Person. Im Wesentlichen bedeutet Privatsphäre, dass es einige Informationen gibt, die B möglicherweise zur Erklärung ihrer Taten benötigt, damit A nicht eingeweiht ist, z.B. könnte B wegen einer Krankheit, von der sie A nichts erzählt hat, nicht trainieren. Das Nörgeln über mangelnden sportlichen Ehrgeiz und das Nicht-Erkennen, dass es sich um etwas anderes handelt, wird zu einem wunden Punkt. Dies gilt sowohl für Frauen als auch für Männer gleichermaßen (siehe z.B. (Greif, 2009, ch.12 [174]). In unserer Zeit ist dieses Gefühl und das wahrgenommene Bedürfnis nach Privatsphäre ein wichtiger Vorteil bei Internetbeziehungen. Wenn es wichtig ist, ist die Privatsphäre perfekt gewährleistet, da du die andere Person mühelos in Schach halten kannst, und tatsächlich scheint der informelle Verhaltenskodex für Online-Freundschaften in einer Weise für persönliche Grenzen sensibel zu sein, was für Freundschaften im physischen Raum in der Regel nicht so möglich ist.

(2) Die Gewohnheit, die Aktivitäten des eigenen Lebens zu unterteilen, ist besonders kulturell geprägt. Meiner Ansicht nach ist es kein Zufall, dass auch Simmel Beobachtungen über diesen Trend zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts gemacht hat, wie in Pahl, 2000, S.36[175] beschrieben. Dies kann sein, dass wir Zeit brauchen, in der wir alleine sind, oder wir betreiben Aktivitäten, die wir einfach nicht mit Freunden teilen möchten. In Deutschland möchten die meisten Menschen Freundschaft und Arbeit ausdrücklich nicht miteinander verbinden. Rath, 2006 berichtet über ähnliche Einstellungen in amerikanischen Unternehmen, wenn auch teilweise auf dem Rückzug. Hunderte von Jahren lang waren homosexuelle Beziehungen sowohl in westlichen als auch in östlichen Gesellschaften verpönt oder einfach illegal, was dazu führte, dass Millionen ihr Liebesleben von ihrem öffentlichen Alltag trennten. Schließlich könnte es die sehr profane Situation geben, dass ich mit zwei Menschen befreundet bin, die sich einfach nicht ausstehen können oder die unerträglich werden, wenn sie zusammen sind. In diesem Fall werde ich sicherstellen, dass meine Freundschaften mit ihnen getrennt bleiben, und sie müssen mich dafür respektieren, dass ich mit der jeweils anderen Person befreundet

[172] 'Von solchen Freunde würde nicht erwartet oder versucht, die Tiefen der Seele eines Menschen zu erforschen. Für Simmel würde der moderne Freundschaftsstil auf Zurückhaltung und Diskretion beruhen. Moderne Menschen haben zu viel zu verbergen. ... Die Annahme ist, dass Freunde die Grenzen dieser differenzierten Beziehungen respektieren würden: Wenn sie beispielsweise gemeinsame Interessen an Reisen und Urlaub hätten, würden sie nicht erwarten, auch ihre tiefsten Gedanken über Religion oder ihre sexuellen Neigungen zu teilen.'

[173] 'Selbst unserem besten Freund dürfen wir uns nicht so entdecken, wie wir von Natur aus sind und wissen, dass wir es sind: das wäre ein schlechtes Verhalten. Es gibt viele Dinge, die ich einem Arzt, einem Psychiater oder einem Arzt mitteilen könnte. Wenn ich religiös wäre, einem Priester oder Pfarrer, die ich meinen Freunden vorenthalten würde.

[174] 'Drängele den anderen nicht zu sehr. Wenn er sich nicht gut fühlt, wenn er ruhig ist, dann versuche ich zu erkennen, dass er lieber allein gelassen werden will.'

[175] 'Die moderne Art zu fühlen, schlug er vor, erzeugt differenzierte Freundschaften, was impliziert, dass wir getrennte Freunde für bestimmte Interessen und Aktivitäten haben würden. Wir würden mit einem zu Mittag essen, mit einem anderen Sport treiben und uns bei einem anderen über unsere Partner beschweren.'

bleiben will, und meine Privatsphäre dafür respektieren, dass ich sie nicht an meiner Entscheidung beteilige. Aber auch ohne Grund, aber vielleicht getrieben von unserer introvertierten Persönlichkeit, möchten wir vielleicht die Zeit begrenzen, die wir mit Freunden oder einer bestimmten Gruppe von Freunden verbringen. Pahl, 2000, S.87 verweist auf Menschen, die sagen: 'Gott beschütze mich vor meinen Freunden. Ich brauche Platz und ein bisschen Frieden für mich.' Dieser Ausdruck wird jedoch als Kennzeichen dafür verwendet, dass 'manche Menschen keine guten Freunde sein können.'

Für Alberoni, 2016, S.8[176] geht die Privatsphäre darüber hinaus und überschneidet sich stark mit der Notwendigkeit der Unabhängigkeit. Begegnungen finden innerhalb von Zeitabschnitten statt, die die Freunde separat verbringen. Außerdem sollten Freunde laut Alberoni wenig Interesse daran haben, was sie getrennt voneinander machen. Little, 2000, S.52[177] unterstützt ebenfalls die Ansicht von Alberoni über die Freiheit zwischen Begegnungen und vergleicht diese Beziehung mit der von Kindern. Diese Freiheit, die auch von Lewis unterstützt wird, wird jedoch von Nehamas, 2016, explizit hinterfragt und kritisiert, wobei ebenfalls ausdrücklich auf die Freundschaften von Kindern hingewiesen wird[178].

Während gegen diesen Punkt im Allgemeinen (siehe nächster Abschnitt) sowie aus Offenheit und Loyalität einiges vorgebracht werden kann, ist dies eine notwendige Haltung in der Anfangsphase einer Beziehung. Shumway, 2018, S.104[179] schreibt über 'Freundschaftsbesessenheit' als einen Effekt von 'Rehydration nach Dehydration'. Wenn du beobachtest, dass du darunter leidest, halte dich zurück mit deinen Fragen und Anforderungen an Informationen und Zeit, die du mit dem neuen Freund verbringen möchtest. Auf diese Weise wirst du ihn nicht erdrücken und verdrängen oder ihn ersticken. Solche sich selbst verstärkenden Situationen können jedoch auch später in der Freundschaft auftreten. Grundlage ist der folgende Gedanke: Nur weil dein Freund anscheinend nichts zu tun hat, sollte sie/er diese Zeit mit dir verbringen, mit der Folge dass du neugierig reagierst oder fragen willst, ob und warum dies nicht der Fall ist. Wenn die Person am anderen Ende dies bemerkt, wird sie dazu angeregt, noch weniger zuzugeben, wenn sie nichts zu tun hat, aus Angst, sofort angerufen zu werden. Dies macht den Gedanken an Freundschaft zu einer Last und zeigt von selbst, dass die Freundschaft schwer angeknackst ist.

Eine zweite Angewohnheit, die sich in den letzten Jahren weit verbreitet hat und sich nur schwer genau kategorisieren lässt, ist das 'Ghosting'. Es ist das sich völlige Entfernen eines Freundes aus allen Lebensbereichen. Er beendet die Freund-

[176] 'Wenn wir über die Zukunft sprechen, geht es nicht um eine gemeinsame Zukunft, sondern um zwei getrennte Zukünfte. Begegnungen leben nebeneinander. Intervalle sind unbedeutend. Die Zeit ist unbedeutend; sobald es wichtig wird - normalerweise in Zeiten einer Beziehungskrise - löst sich die Freundschaft auf.'

[177] 'Frei sein zu kommen (und herzlich willkommen darin) und frei zu gehen, ähnlich wie der verlorene Sohn, ist die entscheidende Erkenntnis, dass das Kind ein Selbst entwickelt, indem es nicht festgehalten und mit Liebe erfüllt wird, und nicht weggeschickt oder fallengelassen wird, aber von der Freiheit zu kommen und zu gehen, frei zu gehen und doch herzlich willkommen ist bei seiner Rückkehr.'

[178] C.S. Lewis beschrieb Freundschaft als eine Beziehung, die 'fast völlig frei von Eifersucht' ist. Überraschenderweise scheint er, da er so gut für Kinder geschrieben hat, nicht daran gedacht zu haben, wie schwer verletzt Kinder und Jugendliche sein können, wenn sie von ihren Freunden verlassen werden.

[179] Der Trick zur Rehydration nach der Dehydration funktioniert auch mit relationaler Besessenheit. Du fühlst dich darbend nach dem, was du brauchst, und die Versuchung besteht darin, so viel wie möglich aufzunehmen, solange es dauert. Nimm stattdessen einen kleinen Schluck, sende weniger Texte und gehe langsam in die Beziehung hinein.

schaft, indem er einfach verschwindet und der Kontakt abgeschnitten wird. Es ist in höchstem Grade böswillig, überlässt es doch dem Freund, die Ursachen zu erraten, beschuldigt ihn oder sie selbst und greift direkt den persönlichen Wert des Freundes an. Dabei verbietet ethisches Denken ein derartiges Verhalten in jeglicher Beziehung, die einer Freundschaft ähnelt oder eine solche darstellen soll. Normale Menschen greifen jedoch nicht auf solch drastische Maßnahmen zurück, und manchmal kann das Verlassen einer zunehmend einseitigen Beziehung die einzig praktikable Strategie sein. Dies hängt oft vom Status falscher Kommunikation der sich verschlechternden Beziehung ab, da nicht alle von der einen Person herausgegebenen 'Warnmeldungen' von der anderen Partei bemerkt werden. Weil Konfliktlösung eine emotional kostspielige Übung ist, will die betroffene Partei, die in dieser Beziehung möglicherweise ihr emotionales Budget aufgebraucht hat, einfach nur aussteigen. Die Person will dann einfach nicht mehr an einer Diskussion teilnehmen, bei der sie den Verdacht hat, dass die andere Partei ohnehin kein Feedback akzeptiert und versucht, irgendeinen Punkt zu argumentieren. Somit ist der potentielle Vorschlag, die Beziehung für eine Weile auf Eis zu legen, illusorisch von der Gegenseite ein Akzeptieren zu erhoffen. Daher kann die verfolgende Partei den einfacheren Weg wählen, aus der Beziehung ohne weiteres und ohne letzte Kommentare komplett auszusteigen und den weiteren Kontakt kategorisch vermeiden.

Anregungen zum Überlegen:

- Wie denkst du über Ablehnung und das verlassen Werden von deinem Freund? Akzeptierst du es oder lässt es dich enttäuscht oder sogar wütend machen?
- Inwieweit bist du dir des Bedürfnisses auf Privatsphäre deiner engen Freunde bewusst? Hast du eine Freundschaft, in der diese Freundschaft davon abhängig ist, dass du das Bedürfnis nach Privatsphäre (und Unabhängigkeit) respektierst?
- Wie hast du Teile deines Lebens abgetrennt, von denen du nicht möchtest, dass deine Freunde davon erfahren? Warum? Fürchtest du die Verwundbarkeit? Fürchtest du das Urteil? Möchtest du es einfach nur getrennt halten?
- Inwieweit unterteilst du dein Leben? Wie würdest du dich fühlen, wenn vielleicht einige deiner Freunde deinen Chef oder deine Kollegen kennen?
- Inwieweit brauchst du nur einen Teil deines Lebens, nicht zur Geheimhaltung oder um Freunde von deinem Berufsleben fernzuhalten und umgekehrt, sondern wirklich Zeit und Raum für dich. Warum?

Zusammenleben und auf Privatsphäre verzichten

> Wenn du 11 Tage in beengten Verhältnissen mit einem Freund überlebst und lachend herauskommen kannst, ist deine Freundschaft eine echte.
>
> Oprah Winfrey

Während die Privatsphäre für manche Menschen aus gutem Grund wichtig ist, kann sowohl ein starkes Gegenargument als auch eine differenziertere Replik, die sich auf die zeitgenössische Kultur konzentriert, dagegen vorgebracht werden. Es sei darauf hingewiesen, dass die folgenden Argumente nur die Privatsphäre gegenüber unseren engen Freunden, nicht die breite Öffentlichkeit, Big Data oder die staatlichen Institutionen betreffen. Letztere ist eindeutig notwendig.

Das starke Argument gegen Privatsphäre wird durch die klassische Quellen für Freundschaftsratschläge hervorgebracht. Aristoteles, 1925, 8.5 erklärt: 'Jene, die einander mögen, aber nicht miteinander leben, scheinen eher einander wohlgesinnt als befreundet zu sein.'[180] Dazu schließt er auch die 'Freundschaften des Vergnügens' der Jugend ein in Aristoteles, 1925, 8.3 'Was sie wollen, ist zusammen sein und leben. So entsteht also bei ihnen die Freundschaft.' Liu, 2010 gibt eine gründliche Analyse seines Kontextes heraus, die wie bei allen Behauptungen von Aristoteles ein Vielfaches komplexer philosophischer Konzepte heranzieht. Aber nirgends unterstellt Aristoteles, dass Zusammenleben nur jeden zweiten Freitag im Monat bedeutet! Aristoteles würde wahrscheinlich viel mehr die übergriffige Angewohnheit von Paul Erdos begrüßen, einem der bedeutendsten Mathematiker des 20. Jahrhunderts. Paul Erdos tauchte buchstäblich ohne Vorwarnung vor der Haustür anderer Mathematiker auf, lud sich ein und blieb wochenlang bei ihnen, um 'Mathematik zu betreiben' und sich mit der Person in diesem Prozess anzufreunden. Wenn also die Leute darauf bestehen, dass die Freundschaft ihre Privatsphäre respektieren muss und sie nur einen Teil ihres Lebens mit ihren Freunden teilen können oder wollen, wäre das, zumindest nach Aristoteles, eine scheinbare, aber keine wirkliche Freundschaft, zumindest keine Freundschaft, die diesen Titel auch nur annähernd verdient. Aristoteles ist mit seiner Einschätzung nicht allein. Jonathan und David - eine viel analysierte und zitierte Bibelgeschichte - hatten nicht nur 'ihre Seelen zusammengestrickt', sondern lebten tatsächlich zusammen – 'von diesem Tag an behielt Saul David bei sich und ließ ihn nicht zum Haus seines Vaters zurückkehren.' Ich würde argumentieren, dass die kontinuierliche Interaktion, die sich aus dem Leben unter einem Dach ergibt, für die Entwicklung ihrer Freundschaft genauso wichtig war wie der anfängliche Funke. Wenn du dem in der Einleitung vorgebrachten Argument folgst, dass Jesus und seine Jünger als eine Gruppe von Freunden gesehen werden können, dann kann ebenfalls beobachtet werden, dass dies aus einem dreijährigen intensiven Bindungsprozess von zusammen Reisen, Essen, Schlafen resultiert. Privatsphäre - höchstwahrscheinlich völlige Fehlanzeige. Cicero hat die Freundschaft von Laelius mit Scipio unter anderem zurückgeführt auf: 'zu Hause unter einem Dach zu leben' (S.125) und 'und nicht nur als Soldaten, sondern auch auf unseren Reisen und bei unseren Landaufenthalten waren wir zusammen.'. (S. 211). Auch hier boten selbst römische Offizierszelte wenig

[180] Rackham übersetzt dies als 'Nichts ist charakteristischer für Freunde, als dass sie die Gesellschaft des anderen suchen' - das verwendete Wort ist 'suzaen', das eindeutig zusammenleben bedeutet, tatsächlich besteht das Wort aus 'zusammen' und 'leben'.

privaten Raum unter dem Rang eines Legaten oder eines Tribunen. Ich habe daher einige begrenzte Probleme mit Soziologen und Psychologen, weil sie Aristoteles Triade von Nützlichkeit, Vergnügen und tugendhafter Freundschaft zitiert haben, aber diesen Aspekt des Zusammenlebens ignorieren. Es erscheint mir jedoch am überraschendsten, dass der Kontrast dieser Argumente zu der Ansicht von Alberoni, 2016 und Lewis, 1960, die auf Unabhängigkeit und Privatsphäre bestehen, in ihren Schriften nicht ansatzweise aufgegriffen wurde, obwohl sie anderenorts eine minutiöse Kenntnis der alten Werke offenbaren. Diese Einsicht hörte nicht mit der Antike auf. Strozier, 2016 erzählt die Geschichte der Freundschaft von Abraham Lincoln und Joshua Speed, die mehrere Jahre zusammen gelebt haben und eine sehr enge und liebevolle Freundschaft aufgebaut haben, die es Speed ermöglichte, zu einem entscheidenden Zeitpunkt in Lincolns Leben einzugreifen, um dessen Ehe zu retten. Es ist auch bekannt, dass sich andere enge Freundschaften aus solchen intimen Umgebungen entwickelt haben, freiwillig oder forciert.

Kinder verstehen dies ebenfalls und bevorzugen Übernachtungen für das intensive Bindungserlebnis anstatt nur nachmittags zu spielen. Interessanterweise greift Alberoni, 2016, S.69[181] die Gewohnheit auf, übermäßig viel Zeit mit anderen für Kinder zu verbringen. Zu gegebener Zeit äußert er sich jedoch nur zu dem Aspekt der Trennung des Paares von der breiteren Gruppe, lässt aber die Gewohnheit der ständigen Anwesenheit von Kinderfreunden als potenziellen natürlichen Zustand für eine Freundschaft, die ebenfalls angestrebt werden soll, fallen, im Gegensatz zu seinem Beharren auf Unabhängigkeit und Privatsphäre. Autobiografisch gesprochen, waren insbesondere in der 5. bis 8. Klasse Übernachtungen mit einer Gruppe von Freunden eher die Norm als die Ausnahme. Unsere Eltern genossen nicht nur die Ruhe (im Wesentlichen sind zwei von drei Familien eines ihrer Kinder 48 Stunden lang losgeworden und nur eine Familie musste dafür sorgen, dass wir etwas zu essen hatten und wir das Licht tatsächlich irgendwann ausschalteten), für uns war es eine ununterbrochene Zeit der Fantasie, der Zwerge, Elfen und Dämonen und diese sozialen Treffen waren dann der ersehnte freudige Höhepunkt etwa alle vierzehn Tage.

Wenn Freunde anfangen, zusammen zu leben (und nicht über Geschirrspülaufgaben streiten), können sie sich ein Leben lang verbinden. Eine persönliche Anekdote ist die meines Großvaters, der nach Aachen ging, um Ingenieurwissenschaften zu studieren, und dann die Familie witzelte, dass er mit seinem engen Freund ein Einzelbett und einen Schreibtisch hätte teilen können, da sie sich gegenseitig ausschließende Tagespläne zum Schlafen und Lernen hatten. Dieser Effekt ist natürlich eng mit der Nähe verbunden (siehe 6.2), da er einfach auch die gemeinsame Zeit maximiert (5.1)und wenn eine Person die andere beherbergt, wird das Zusammenleben zu einem längeren Fall von Gastfreundschaft (5.7). Diese Komponenten oder Aspekte allein erklären jedoch nicht das volle Ausmaß des Effekts des Zusammenlebens bei der Entwicklung einer Freundschaft. Auch wenn du nicht unter einem Dach, in ländlichen Gegenden oder mit guten Nachbarn in Städten lebst, signalisieren die Angewohnheit von offenen Türen den Verzicht auf Privatsphäre. Vergleiche die folgende Definition von 'Solidarität' durch einen Befragten von Adams, Bliesz-

[181] 'Der Übergang von der individuellen Freundschaft zur Wahl einer individuellen Gruppe ist insbesondere in der Kindheit und Jugend oft nicht wahrnehmbar. Der Übergang wird durch zwei 'untrennbare' Freunde veranschaulicht - Freunde, die immer zusammen sind, die sich alles anvertrauen, die nicht einmal ein paar Minuten getrennt bleiben können. In solchen Fällen können Eltern scherzen, wo der Junge seinen 'Verlobten' verlassen hat.'

ner, and Vries, 2000, S.127: 'Sie würden fast nach Belieben ins Haus und aus dem Haus kommen, so wie wir es getan haben.' und in ihrer Studie ist dieser Aspekt mit 29% hoch und wird daher in Wirkungsgruppe (2) eingeteilt. Zumindest einige Leute in der älteren Generation, die alleine leben, nachdem sie aus einer ländlichen Umgebung in eine Stadt gezogen sind, geben zu, dass sie diese Art des Zusammenlebens vermissen. Ich würde das Wort Solidarität für dieses Konzept nicht verwenden, aber wenn ich wieder ins Lateinische zurückkehre, würde das Wort Geselligkeit (Conviviality) ideal und passend sein. Leider hat es bereits eine andere Bedeutung (Cambridge Dictionary: die Qualität, freundlich zu sein und Menschen glücklich zu machen und willkommen zu heißen). Die Lebensgemeinschaft ist auch ein großartiger Begriff, der leider wiederum die zusätzliche Nebenbedeutung einer romantischen Verstrickung hat.

Zusammenleben bedeutet, das Meiste unseres Lebens gemeinsam zu teilen. Es gibt keine Präsentation des Besten von uns, unsere Freunde sehen alles von uns. In gewisser Weise sind Urteilsvermögen und Akzeptanz absolut und umfassen strittige Themen wie Geschirrspülen, Wohnungshygiene und Regeln zur Schlafenszeit. Während Couchsurfing aufgrund der kurzen Aufenthaltsdauer wohl nicht wirklich zusammenleben ist, gab es mehrere Gelegenheiten, bei denen ich Couchsurfer eingeladen habe, ihren Aufenthalt zu verlängern, da wir uns gut verstanden haben. Diese zusätzlichen Tage erhöhten die Wahrscheinlichkeit erheblich, auch Jahre später noch in gutem Kontakt zu sein. Ein paar Mal in meinem Leben hatte ich auch das Glück, dass Freunde kamen und ein oder zwei Monate bei mir lebten. Dies waren intensive Zeiten, in denen wir uns tiefer kennenlernten, und unsere Freundschaft wurde erheblich besser. In einem Fall war dies nicht nur ein lieber Freund, sondern die gesamte vierköpfige Familie, was zu einer wunderbaren Erfahrung führte, da man auch sieht, wie die Kinder aufwachsen und sich entwickeln. Selbst und insbesondere, wenn dir die Privatsphäre wichtig ist, ist es ein Zeichen dafür, wie viel dir die Freundschaft bedeutet, wenn du einen bedürftigen Freund über einen längeren Zeitraum hinweg beherbergst und die Privatsphäre und den Komfort des Lebens opferst. Ich würde daher argumentieren, dass das Zusammenleben eine natürliche Art guter Freundschaft ist. Dies spiegelt sich in den Erfahrungen oder Wünschen der Menschen wider, bei Freunden einzuziehen, wenn ihre Ehepartner sterben (vgl. (Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.131[182]).

Das Recht auf Privatsphäre erzeugt ein weiteres Gegenproblem. In einer Freundschaft muss man sie manchmal mit einem legitimen Ausdruck der Sorge um oder durch einen Freund in Einklang bringen. Ist es die Freiheit meiner Freunde, ein ungesundes Leben zu führen - sei es Drogen, Bewegungsmangel, Rauchen oder eine der unzähligen ungesunden Gewohnheiten, die wir oder sie annehmen können? Wenn mein Freund viel Zeit alleine verbringt, ist er vielleicht wirklich glücklich, aber er ist vielleicht auch einsam und einfach zu zurückhaltend / stolz, um es zuzugeben und sich an jemanden zu wenden. Ab wann ist meine aufrichtige Sorge um sein Wohlbefinden, die sich in Ermahnungen äußert (z.B. mehr Gemüse zu essen, ein bisschen mehr Sport zu treiben oder zum Arzt zu gehen oder einfach an einem Freitag mit ein paar Freunden von mir ein Bier zu trinken), nicht mehr legi-

[182] 'Eine Frau sagte, sie mache nur einen halben Scherz, als sie mitteilte, dass sie und ihre beste Freundin entschieden haben, dass sie, weil sie höchstwahrscheinlich ihre Ehemänner überleben würden, bereits vorhatten, in einem Jahr gemeinsam einen Haushalt zu gründen, als sie sich beide verwitwet wiederfanden'.

tim und dreht sich um in das im vorherigen Abschnitt beschriebene Ärgernis des Drängelns. Ist es andererseits nicht eine billige Entschuldigung, meine Bedenken aus Respekt vor seiner Privatsphäre anzubringen, um eine Konfrontation zu vermeiden? Ist die Freundschaft so schwach, dass ich mich nicht berechtigt fühle, meine Sorgen über die Gesundheit oder die sozialen Gewohnheiten meines Freundes auszudrücken? Ich finde diese Wahl schwierig und ich habe mich praktisch immer auf die Seite des Besorgten gestellt, anstatt mich heraus zu halten und die Privatsphäre zu respektieren, aber ich weiß, dass dies nicht immer willkommen und mit Schwierigkeiten verbunden war.

Eine weitere Kritik gegen die Privatsphäre in Freundschaften oder sozialen Beziehungen wird von den Forschungen von Cacioppo und Hawkley[183] erhoben. Demnach ist unser Wunsch nach Privatsphäre ein Selbstschutzmechanismus wegen früherer negativer sozialer Erfahrungen. Wie bei all diesen Mechanismen kann die Heilung jedoch schlimmer werden als die Krankheit, und daher ist das Beharren auf Privatsphäre einer der Schritte, die unsere Isolation vorantreiben, anstatt unsere Fähigkeit zum Aufbau von Beziehungen zu unterstützen. Daher kann unser Bedürfnis nach Privatsphäre als Symptom für die psychische Störung der Einsamkeit interpretiert werden, die uns bereits erfasst hat (siehe Layden, J.T. Cacioppo, and S. Cacioppo, 2018), da Privatsphäre unser Clan ähnliches soziales Zusammenleben, das durch Jahrtausende geprägt ist, im Wesentlichen unterdrückt [184]. Ich werde darauf in Abschnitt 7.5 näher eingehen.

Anregungen zum Überlegen:

- Wie beurteilst du die Behauptung von Aristoteles, dass echte Freundschaft nicht möglich ist, ohne auf die Privatsphäre zu verzichten?
- Wie beurteilst du die Interpretation des Bedürfnisses nach Privatsphäre als Mechanismus zur Bewältigung der Einsamkeit?
- Hast du jemals mit einem Freund unter einem Dach gelebt? War es dein Zuhause oder ein gemeinsames Zuhause (d.h. gleiche Rechte an dem Ort)? Wenn nicht, warum nicht mit einem deiner Freunde?
- Hast du Freunde, mit denen du dir niemals vorstellen kannst, ununterbrochen Zeit zu verbringen oder zumindest eine Woche oder vielleicht einen Monat? Warum? Was wäre das größte Problem?
- Bist du jemals aus Sorge in einen Bereich der Privatsphäre eines Freundes 'eingedrungen'? Möglicherweise sogar beharrlich? Wie hat dein Freund darauf reagiert? Was ist umgekehrt?

[183] siehe z.B. J.T. Cacioppo and Hawkley, 2009 oder J.T. Cacioppo and Patrick, 2008

[184] Ich bin mir bewusst, dass viele Leser heftig gegen diesen Vorschlag protestieren werden, das Verlangen nach Privatsphäre und ihre beginnende soziale Dysfunktionalität miteinander zu verbinden, aber es ist einfach eine gute Evidenz basierte psychologische Forschung, die Aristoteles' theoretische Beobachtungen und Vermutungen über die menschliche Natur einholt. Es würde mich nicht wundern, wenn sich nach der Pandemie weitere aussagekräftig Beweise hier rasch aufbauen würden. In der Tat fällt mir fast natürlich eine gewisse Parallele zur Freudschen Theorie der Unterdrückung tierischer Instinkte durch moderne gesellschaftliche Konventionen ein.

Kapitel 5

Die Aktivitätsgewohnheiten

Alle Abschnitte dienen dem entspannten Lesen

Abbildung 5.1: Aktivitätsgewohnheiten

Einführung

Die Aktivitäten beschreiben, was Freunde zusammen machen. So drückt sich die Freundschaft aus und materialisiert sich im Leben des anderen. 'X und ich tun ... zusammen' oder 'X tut das oft ... für / mit mir' sind Typologien für dieses Merkmal. Die Aktivitätsgewohnheiten haben ebenso wie die Persönlichkeit etwa 24% Gewicht. Im Gegensatz zu dem Stereotyp, dass es bei Freundschaften von Männern nur um das Tun und bei Freundschaften von Frauen um Zuhören und Fühlen

geht, sind die tatsächlichen Aktivitäten zweitrangig vor der Tatsache, dass sie stattfinden und was daraus entsteht. Die Aktivitäten führen im Laufe der Zeit zu einer Vertiefung der Beziehung, indem Erinnerungen aufgebaut werden und der Hintergrund festgelegt wird, vor dem Bewertungen der Loyalität, der Freude an der Gesellschaft oder des guten Willens vorgenommen werden.

Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA	YS
24	20	24	24	23	26	26	22	27	23	NA
Gewichte der Aktivitäten laut Frequenzanalyse in Prozent										

Die Gewichte sind von der Häufigkeitsanalyse D, die Kategorien sind OP: Alte Philosophen, CP zeitgenössische Philosophen, TW Theologische Schriftsteller, SH Selbsthilfe, CM zeitgenössische Medien, QS1 qualitative soziologische Studien, QS2 quantitative soziologische Studien, OA soziol. Studien zu Alten Leuten, YA soziol. Studien zu jungen Leuten, YS Jugendpräferenzen

	Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA	YS
Zeit zus.	●	●	◒	◒	●	●	●	◒	●	◒	●
Arbeit	●	◒	●	○	◒	◒	●	◒	●	◒	●
Zuhören	◒	○	◒	◒	●	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Dasein	●	●	◒	●	◒	◒	●	●	◒	●	◒
Prakt. Hilfe	◒	●	◒	◒	◒	◒	◒	●	◒	◒	◒
Kreis	◒	○	●	◒	○	◒	◒	○	◒	◒	◒
Gastfr.	◒	○	◒	◒	◒	◒	◒	○	◒	◒	◒
Herausf.	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	○	◒	◒	◒
Veränderung	◒	◒	●	◒	○	◒	◒	○	◒	○	◒
Ratschlag	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒	◒
Entdecken	◒	○	◒	◒	◒	◒	◒	○	◒	◒	◒
Lernen	◒	○	○	◒	◒	◒	◒	○	○	◒	◒
Grosszüg.	◒	◒	◒	◒	○	◒	◒	○	○	◒	◒
Sichtb. Unterst.	◒	○	○	◒	◒	○	◒	◒	○	○	◒

Tabelle 5.1: Gewichte der Aktivitäten laut Frequenzanalyse

Die Gewichte sind von der Häufigkeitsanalyse D, die Kategorien sind OP: Alte Philosophen, CP zeitgenössische Philosophen, TW Theologische Schriftsteller, SH Selbsthilfe, CM zeitgenössische Medien, QS1 qualitative soziologische Studien, QS2 quantitative soziologische Studien, OA soziol. Studien zu Alten Leuten, YA soziol. Studien zu jungen Leuten, YS Jugendpräferenzen

5.1 Zusammen sein

Dies ist die Zeit, die ich nur in Gesellschaft mit Freunden verbringe. Es ist nicht so wichtig, was du tust oder wie du es tust, sondern dass du die **Zeit gemeinsam verbringst** und so eine größere Vertrautheit aufbaust. Karten spielen, spazieren gehen, alles gut, solange du mit deinem Freund zusammen bist. Nehamas, 2016, Kap.6 betont, dass die gelegentlichen regelmäßigen Interaktionen viel mehr

das Rückgrat der Freundschaft stärken als die großen Momente[1]. Der Unterschied zwischen Zeit miteinander zu verbringen und dabei etwas zu tun (5.1) und zusammenzuarbeiten (5.2) ist der Zweck, wobei ersterer sich auf die Aktivität selbst und die dadurch erzeugte Freude konzentriert, letzterer sich auf das Streben nach einem Ziel außerhalb der Freundschaft fokussiert. Greif, 2009 zeigt am Beispiel eines zweiwöchentlichen Treffens zum Kartenspielen, wie sich Freundschaft als Nebenprodukt der Aktivität entwickelt. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3[2] veranschaulicht auch diesen Prozess der Freundschaftsentwicklung als Begleiterscheinung gemeinsamer Aktivitäten. Lewis, 1960, S.111, bringt es auf den Punkt: 'Wo die Geschlechter keine wirklich gemeinsamen Tätigkeiten kennen und sich darum nur in Zuneigung und Eros treffen, können keine Freunde sein.' Es können auch andere Probleme auftreten, z.B. wenn die ausgewählten gemeinsamen Aktivitäten zeitlich oder finanziell sehr aufwendig sind, entweder indem ehemalige Mitglieder einer Gruppe ausgeschlossen werden oder wenn sie unter unangemessenen Druck gesetzt werden, anderswo mitzuhalten und Opfer zu bringen (vgl. Kale, 2020-02-11). Gemeinsame Aktivitäten können gelegentlicher und unverbindlicher Natur sein, z.B. Kartenspielen oder einfach gemeinsam entspannen, emotional (siehe 5.3) oder intellektuell (5.11). Fast jegliche solche Aktivität führt jedoch wahrscheinlich zu nachhaltigem Vergnügen und möglicherweise zu 'Flow' (vgl. Nakamura and Csikszentmihalyi, 2014). Alberoni, 2016, S.106 fängt dies wunderbar ein: 'Freundschaft gedeiht wunderbar dort, wo Aktivität am intensivsten ist, wo sich die Beziehungen zwischen Menschen verstärken, wenn wir voller Inbrunst sind, wo wir am aktivsten sind, wenn wir andere suchen, mit denen wir einen Abschnitt des Lebens gemeinsam bestreiten können.'

Während sich die spezifischen Aktivitäten, die in der 'Zusammen sein'-Zeit zusammengefasst sind, je nach Geschlecht und Alter unterscheiden können, ist das Thema in allen Bereichen konsistent. Zeit ist kostbar, in den Dreißigern und Vierzigern natürlich kostbarer, aber unsere Gesellschaft hat das Konzept der Opportunitätskosten erfolgreich in uns alle eingepflanzt. Instinktiv sind wir uns alle der Angst bewusst, etwas zu verpassen, die Freude oder den Nutzen dessen, was wir jetzt tun, an einer Vielzahl anderer imaginärer potenzieller Aktivitäten zu messen, die wir ebenfalls tun könnten. Zeit mit Freunden zu verbringen ist daher eine Wahl und allein dafür enorm wichtig. Wenn wir auf unser Leben zurückblicken, blicken wir auch auf die Zeit zurück, die wir mit Freunden verbracht haben, und normalerweise sind dies liebevolle Erinnerungen. Beim Lesen der Literatur von Kübler-Ross, 2011 und Ware, 2012 ist ein Schlüsselthema das Bedauern, nicht so viel Zeit mit Freunden verbracht zu haben, wie wir es hätten tun können. Im Gegenteil, wo Menschen tiefe Freundschaften entwickelten und sie bis zum Ende ihres Lebens festhielten, sorgte dies für große Freude. Siehe Cicero, 1923, S.125: 'Aber dennoch bietet mir die Rückerinnerung an unsere Freundschaft so viel, dass mir mein Leben glücklich erscheint, da ich es zusammen mit Scipio verbringen durfte, mit dem

[1] 'Wir verbringen erheblich weniger Zeit damit, unser Leben im Austausch für sein Leben anzubieten, unser Glück zu opfern, damit er mit der Liebe seines Lebens leben kann, oder ihm großzügig aus dem Bankrott zu helfen, als wenn wir Nachrichten und Klatsch austauschen; Diskussionen über Bücher, Filme und Liebesaffären; Ausflüge machen; oder einfach nur zusammen sein - Unterhaltung und alltägliche Aktivitäten, meistens ungezwungen, sind das, wovon Freundschaft lebt.'

[2] 'Ferner, wenn unser Freundschaftsengagement wächst und wir beginnen, gemeinsame Aktivitäten zu genießen, lernen wir durch gegenseitige Interaktion noch mehr voneinander. Diese Selbstoffenlegung hilft der Beziehung, sich von Bekanntschaft zu Freundschaft zu verwandeln.'

mich nicht nur staatspolitische und private Sorgen, sowie häusliche Gemeinschaft und zusammen verbrachte Soldatenzeit verbanden, sondern auch das, was den ganzen Sinn einer Freundschaft ausmacht: die vollkommene Übereinstimmung der Absichten, Interessen und Meinungen.' Während die 'Pickup' -Theorie weithin anerkannt ist[3], ist die gegenteilige Meinung, Zeit miteinander zu verbringen, ein klarer Indikator für die Qualität und den Zustand der Freundschaft, und das Pickup sollte eher die Ausnahme sein, die von den Lebensumständen bestimmt wird, als die Regel. Lewis, 1960, S.116 bringt es auf den Punkt: 'Leute, die einander langweilen, sollten sich selten treffen; Leute, die einander interessieren, oft.' Längere Zeiten (d.h. Tage), die du in Gesellschaft des anderen verbringst, sind eine der besten Möglichkeiten, sich eng zu binden. Roosevelt und Churchill verbrachten während des Zweiten Weltkriegs Tage miteinander und schlossen eine sehr liebevolle und enge Freundschaft. Kinder verstehen, dass Übernachtungen viel bessere Erfahrungen ergeben als nur Nachmittage miteinander zu spielen.

Die Zeit, die wir zusammen verbringen, hängt von der **Häufigkeit unserer Kontakte** und der **Dauer** der Begegnungen ab. Ich würde sagen, dass gelegentlich längere Begegnungen die Freundschaft nachhaltiger am Laufen halten, aber die Vertrautheit, die durch eine Vielzahl von Mikrotreffen entsteht, nicht außer Acht lassen, wenn Nachbarn auf herzliche und durchweg freundliche Weise miteinander interagieren. Die Zeit kann einzeln, in einer kleinen Gruppe von drei bis fünf Personen (siehe 5.6) oder in allgemeiner Gesellschaft verbracht werden, und alle haben ihren Zweck oder ihre Funktion. Während Zeit, die eins zu eins verbracht wird, offensichtlich der Goldstandard von Freundschaft ist, würde ich Alberoni, 2016, S.73 nicht zustimmen, dass Aktivitäten wie Partys der Freundschaft nicht förderlich sind[4]. Obwohl sie wohl keine tiefe Bindung unterstützen, schaffen sie gemeinsame Erinnerungen, neue Inhalte für Gespräche und die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, bringt die Gelegenheit mit sich, neue Leute in einen Freundeskreis aufzunehmen.

Die Hauptaktivität, die Kinder mit ihren Freunden ausüben, ist das **Spielen**. Es ist eine Aktivität der Erkundung, des Übens bestimmter sozialer Verhaltensweisen, der Ausübung von Zurückhaltung und Rücksichtnahme. Alberoni, 2016, S.71 schreibt über den 'lebenswichtigen, kreativen und abenteuerlichen Aspekt der Freundschaft' für das Kinderspiel. Kernan, 2020-07-12 beschreibt das Spiel als 'das große Vereinigende. Wenn du spielen konntest, warst du dabei.' Und ich stimme dem vollkommen zu. Leider behalten nur wenige Erwachsene diese Leidenschaft. Wenn dies der Fall ist, können Gewohnheiten wie Spielenachmittage oder -wochenenden festgelegt werden. Es bietet auch einen natürlichen Hintergrund, um besuchende Freunde durch diesen Zeitvertreib mit der Familie und allen, die Spaß haben, zu verbinden. Das Spielen zu genießen und Leute zu finden, mit denen man spielen kann, ist auch im Alter eine Freude. Es wurden mehrere positive Experimente durchgeführt, um ältere Menschen auch für Videospiele[5] zu gewin-

[3]Siehe 8.1 zur Diskussion

[4]'Der Sinn (einer Party) ist vielfältig: sich die Zeit zu vertreiben, neue Leute kennenzulernen, Geschäfte zu machen, sich ins Rampenlicht zu stellen, ein erotisches Abenteuer und tausend andere Dinge zu suchen. Freunde bei solchen Zusammenkünften haben sich wenig zu sagen, weil sie voneinander getrennt sind und sich an soziale Rituale anpassen müssen. Sie neigen dazu, sich spontan zurückzuziehen, um sich zu unterhalten.'

[5]Ja, die viel beklagten gewalttätigen Ego-Shooter-Teamturniere sorgten für Wettbewerb und Spaß, als Teams mit vier älteren Spielern gegen 15-Jährige antraten - siehe z.B. `https://www.swp.de/digit`

nen, und die Ergebnisse sind positiv, sowohl unter sozialem Aspekt (siehe Theng, Chua, and Pham, 2012) als auch für die körperliche Gesundheit (siehe Brox et al., 2011) und die kognitive Gesundheit nach Kuehn et al., 2014. Das Betreiben von Spielen, ist fast eine stereotype Aktivität, die mit Freunden durchgeführt werden muss, da du Spaß hast und dich dabei entspannst.

Aus der **Zugehörigkeit zu einer Organisation** ergeben sich erhebliche Vorteile dahingehend, die Wahrscheinlichkeit von Wiederbegegnungen zu erhöhen. Die Vorteile für die Entwicklung von Freundschaften werden nur durch aktives Engagement in Organisationen voll ausgeschöpft, und darauf werde ich im nächsten Abschnitt eingehen. Die Zeit, die wir dem Zeitvertreib mit Freunden widmen, hängt jedoch auch davon ab, wie bequem dies sowohl geografisch als auch praktisch ist. Die Zugehörigkeit zu Organisationen wie einem Tennisclub, einem örtlichen Gemeindezentrum oder einem Alumni-Verein, die wir häufig aufsuchen, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ich Menschen wieder treffe, und verstärkt die Interaktion. Natürlich gibt es auch den Aspekt der Ähnlichkeit in Bezug auf Interesse und Hintergrund. Wenn wir mit ausreichender Zeit an solche Orte kommen, z.B. mit einem Buch in ein Café gehen, kann es eine willkommene Überraschung sein, eine Freundin zu sehen und mit ihr einen Tee zu trinken. Beim Alumni Treffen ist es angenehm, neue Bekanntschaften zu schließen und möglicherweise Erfahrungen auszutauschen (siehe z.B. Greif, 2009, Kap.11[6]). Es ist sogar noch besser, wenn du einen tatsächlichen Freund zufällig dorthin kommen siehst, um dich eine Weile an den Rand zurück zu ziehen und einige Minuten im Zwiegespräch verbringst, bevor du dich wieder ins Getümmel begibst. Darüber hinaus besteht immer die Möglichkeit, sich nach dem Treffen zurückzuziehen und die Tatsache zu würdigen, dass ohne diese Voraussetzung die glückliche Gelegenheit für diese Begegnung überhaupt nicht realisiert worden wäre.

Die Wirkung guter sozialer Organisationen, die die Schaffung und Aufrechterhaltung von Freundschaften unterstützen, wirkt sich auch umgekehrt aus. Wir tauchen gerne bei Veranstaltungen von Organisationen auf, bei denen wir unseren Freunden begegnen können. Wir kommen im Laufe des Sonntags zu bestimmten Gottesdiensten, weil diese unsere Freunde besuchen. Wir besuchen bestimmte Networking-Events bei Internations, Couchsurfing oder Meetup, weil wir wissen, dass unsere Freunde dort sind. Ein Vorteil des Facebook-EventApp oder der Facebook-Funktionalität von Facebook Local ist dass du sehen kannst, zu welchen Veranstaltungen deine Freunde gehen, damit du die Veranstaltung nicht nur genießen, sondern dich auch problemlos mit Freunden abstimmen kannst, um gemeinsam daran teilzunehmen.

Eine Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen, besteht darin, **zusammen zu reisen** oder sich zu **besuchen**. Mit meinen engsten Freunden hatte ich zusammen Urlaub und die gemeinsamen Erfahrungen sorgten für lange Erinnerungen. Der Extremfall, viel Zeit miteinander zu verbringen, ist das Zusammenleben, und das ist es, was Aristoteles als Bestes für Freunde vorschlägt. Die Zeit, die du zusammen verbringen musst, um eine wirklich enge Freundschaft aufzubauen[7] und aufrecht-

---

ales/wenn-senioren-zocken_-der-aufstieg-der-_silver-gamer_-24129596.html

[6]'Ich werde zu einem Wiedersehen in die Akademie zurückkehren und Leute treffen, die mit mir in der Schule waren, die ich nie wirklich gekannt habe, und ich komme, um mit ihnen zu sprechen, und sie sind fantastische Leute, und ich sage mir: 'Ich wünschte, ich hätte sie gekannt, als wir zusammen in der Schule waren, weil sie so tolle Leute sind."

[7]Hall, 2018

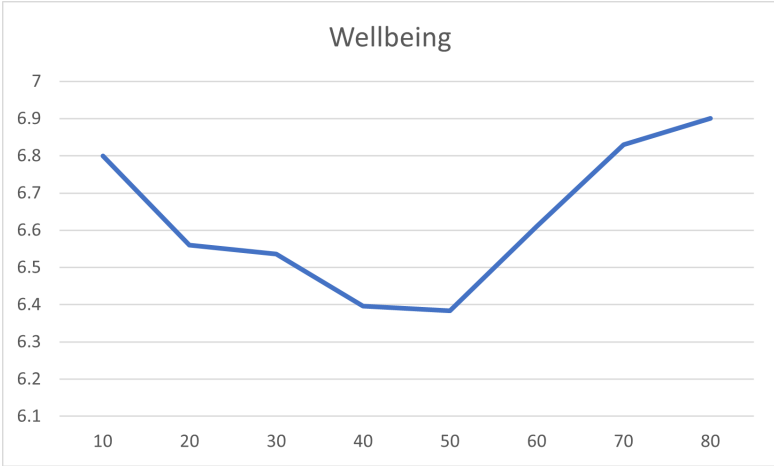

Abbildung 5.2: Stone 2010 U-Bend curve

zuerhalten, wird oft als begrenzender Faktor für die Anzahl enger Freundschaften angegeben. Die hier angegebene Zahl ist nicht mehr als fünf enge Freundschaften. Zum Teil stimme ich zu, obwohl ich sagen würde, dass die Kernintensität im Aufbau liegt, nach der Erstellung der Basis können enge Freundschaften normalerweise einen etwas weniger intensiven jedoch weiterhin stabilen Zustand erreichen. Meine Einschränkung bei diesem Argument ist eher, dass man oft fast den ganzen Rest unseres Lebens als Gott-gegeben beschäftigt behandeln kann, und das ist es nicht. Wenn Leute sagen, ich habe keine Zeit für mehr als drei enge Freunde, könntest du dies als eine alternative Aussage interpretieren: 'Es gibt hundert andere Aktivitäten, für die ich mich eher entscheide. Die Zeit, die ich nach Abzug des Fernsehens und Facebook / Instagram-Scrollen übrig habe, reicht in der Tat nicht aus, um sie mit Freunden zu verbringen.' Auf der anderen Seite ist dies zwar bedauerlich, aber natürlich Teil der heutigen Realität. Wie groß ist die Auswirkung der Zeitverfügbarkeit? Rath, 2006, S.22 schätzt, dass das Drittel unserer Zeit, das wir mit Freunden im Jugendalter verbracht haben, auf 10% oder weniger im Erwachsenenalter zurückfällt. Wenn du dies neben die berühmte U-Bend-Kurve von Glück von Stone et al., 2010 legst, dann wird zumindest eine korrelative Assoziation klar[8]. Und deshalb ist das Zeitbudget, um mit unseren Freunden abzuhängen, so wichtig.[9]

[8]Eine bloße Überlappung plausibler Kurven ist natürlich nur ein begrenzter Beweis, aber co-Korrelate wie die Kontrolle über die Zeitnutzung und damit die Möglichkeit, sie auch mit Freunden zu verbringen, sind ein plausibler Verbinder. Siehe auch die Diskussion über Nähe und Zeitressourcen.

[9]Der Unterschied zwischen dem Thema Zeit miteinander zu verbringen und der Ressource Zeit besteht in der Aktion und Auswahl im Vergleich zu Verfügbarkeit und Möglichkeit. Person A hat möglicherweise wenig Zeit und entscheidet sich dafür, sie gänzlich mit ihren Freunden zu verbringen, während B möglicherweise viel Zeit hat, sich aber nicht die Mühe macht, sie mit Freunden zu verbringen.

Lektion zum Mitnehmen
Das Verbringen unserer Zeit mit unseren Freunden ist die Basis unserer Freundschaft. Wie, wo, wann ist alles zweitrangig dazu, Zeit mit ihnen zu verbringen. Sei dankbar für die ganze Zeit mit deinen Freunden und nutze jede Gelegenheit, um dir Zeit für sie zu nehmen.

Anregungen zum Überlegen

- Wie viel Zeit verbringst du unter der Woche und am Wochenende mit deinen Freunden?
- Wie verbringst du sie und wie hat es sich möglicherweise verschoben? Gibt es Dinge, die du früher getan hast und die du aus Zeitgründen eingestellt hast?
- Ist für dich mehr die Häufigkeit, Zeit miteinander zu verbringen, oder eher die Zeitdauer, in der ihr zusammen seid, wichtig für die Entwicklung der Freundschaft?
- Wenn du Freunde triffst, hängst du mehr ab und plauderst oder dreht sich das normalerweise um einen Zeitvertreib wie einen Sport oder ein Brettspiel?

5.2 Gemeinsam arbeiten

Hier ist das verbindende Element das gemeinsame Ziel oder die gemeinsame Aufgabe. Es geht darum, etwas zusammen zu machen, nicht nur als Zeitvertreib, sondern mit einem bestimmten Ziel. Dies kann dadurch erreicht werden, dass man in einem Unternehmen, an einem Projekt zusammenarbeitet und oder in einem Verein und in einem Vorstand tätig ist oder Erfinder und Mitarbeiter ist. Durch die Zusammenarbeit lernst du die Einstellung, die Energie und das Denken des anderen kennen. Es gibt auch ein Element der Kameradschaft und eine Bindung, wenn du auf das Ziel hinarbeitest. Einige Autoren über Freundschaft definieren Zusammenarbeit als das Kernelement der 'männlichen Freundschaft'. Dieses Thema gliedert sich in

1. eine einheitliche Aufgabe zu haben, die du verfolgst,
2. absichtlich Teil einer Organisation zu sein, die dein Ziel verfolgt (du bist hauptsächlich aus anderen Gründen als für ein Gehalt da - absichtliche Teilnahme),
3. Teil einer Organisation, die ein soziales Umfeld bietet (Du bist für das Gehalt und / oder das soziale Umfeld da - situative Partizipation. Wahrscheinlich ist dies eher unproduktive 'tote Zeit' aber im allgemeinen Verständnis wird es immer noch unter 'zusammen arbeiten' gesehen.).

In allen Fällen führt dies dazu, dass ihr viel Zeit miteinander verbringt, und das meiste davon absichtlich. Im Arbeitskontext kann man sich im Alltag gegenseitig

beobachten, sieht, wie die andere Person Entscheidungen trifft, lernt ihr Denken und andere Charakter- und Persönlichkeitsmerkmale kennen.

(1) Der kreative Prozess der **Zusammenarbeit** auf ein Ziel hin ist auch mit Erkundung und Entdeckung sowie gegenseitiger Herausforderung verbunden, aber im Mittelpunkt steht nicht nur die Freude, sondern auch die Leidenschaft für das Ziel. Und um dieses Ziel zu erreichen, setzt du dich mit der Person auseinander. Lewis, 1960, S.104 betont die Notwendigkeit der gemeinsamen Aktivität als Bindungselement: 'Den Krieger, den Dichter, den Philosophen oder den Christen entdeckt man nicht, wenn man ihm in die Augen starrt, als sei er die Geliebte. Kämpfe an seiner Seite, lies, diskutiere, bete mit ihm - das ist besser.' In der Tat war dies die Grundlage der Inklings-Gemeinschaft.[10] Es ist diese künstlerische Verbindung, die auch in den Freundschaften der chinesischen Freundschaftsgeschichte eine große Rolle spielt (siehe z.B. die in Christensen, 2011, beschriebene Freundschaft von Du Fu und Li Bai), die nicht vom Typ 'Meister-treuer Anhänger' sind. Die Freundschaft hat somit ihren Kern in der Intensität der Aktivität gemäß Alberoni, 2016, S.106[11] In seiner höchsten Form erlebt sie einen 'Flow' zusammen (siehe Nakamura and Csikszentmihalyi, 2014) und verbindet sich über die Erfahrung. Dies kann dann die 'gemeinsame Wahrheit' einer Freundschaft und auch eine ausreichende Bedingung sein, um sich vom Freund vollständig verstanden zu fühlen (4.6).

(2) **Freiwillige oder vorsätzliche organisatorische Zugehörigkeit**: während Künstler sich in kleinen Gruppen zusammenschließen können, führen die meisten größeren Gruppen dazu, dass sowohl kommerzielle als auch gemeinnützige Teams größere Teams zusammenbringen, um sich leichter aneinander zu binden. Wenn Personen absichtlich und zum Zweck der Beeinflussung durch diese Organisation dieser Organisation beitreten, kann dies eine starke Bindungserfahrung sein. So treffen sich Forscher auch aus verschiedenen Themenbereichen an der Universität und verbinden ihre Leidenschaft für die Forschung. Menschen treten dem Militär bei, insbesondere wenn es freiwillig ist oder aus den gleichen (nicht erzwungenen) Gründen, können sie auch eine Bindung aufbauen, da sie unter Stress beträchtliche Zeit miteinander verbringen. Cicero, 1923, S.125 und S.151 lässt Laelius die gemeinsamen Feldzüge und das gemeinsame Konsulat als Zeiten der Bindung betrachten.

Das Gefühl, dass es für eine Freundschaft von Vorteil ist, entwickelt und aufrechterhalten zu werden, wenn man in einer Organisation zusammenarbeitet, ist stark. Putnam, 2000 argumentiert, dass die sozialen Netzwerke, die von PTAs, Bowlingclubs, Alumni-Netzwerken, kirchlichen Gemeinschaften und dergleichen bereitgestellt werden, die Matrix und der Nährboden für unsere Freundschaften sind, und ich stimme voll und ganz zu. Das Konzept, an etwas Gemeinsamem teilzunehmen oder Teil einer gemeinsamen Vereinigung zu sein, ist laut Oxford English Dictionary passend im Begriff 'Gemeinschaft' ('communion') zusammengefasst[12] Man könnte jetzt sagen, dass wir in vielen dieser Vereinigungen meistens passiv als Verbraucher teilnehmen, und vielleicht nehmen wir einfach an Versammlungen und Gottesdiensten teil. Wenn wir aktiv teilnehmen, indem wir einen Teil un-

[10] Die Oxford Inklings waren eine informelle literarische Diskussionsgruppe, zu der auch JRR Tolkien gehörte, die dafür bekannt war, sich am Dienstagmorgen regelmäßig im Hinterzimmer Eagle and Child der Oxford Pub Institution zu treffen.

[11] 'Freundschaft gedeiht wunderschön ...'.

[12] Während in der soziologischen Literatur das Wort 'communion' - Gemeinschaft - für Offenheit verwendet wurde, z.B. Zarbatany, Conley, and Pepper, 2004. Es ist offensichtlich, dass es äußerst schwierig ist, im Deutschen über doppeldeutige Nuancen und Wortgebrauch im Englischen zu philosophieren.

serer Zeit darauf verwenden, die Ziele der Organisation zu erreichen, ist unsere Erfahrung intensiver und die Bindung zu anderen aktiven Mitgliedern effektiver als passives Auftauchen und nur Konsumieren. Du wirst ein tragendes Mitglied des gewählten Stammes. Sowohl Putnam als auch Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.2 stellen fest, dass 'Frauen auch einen Großteil der unbezahlten Arbeit und soziale Sicherung einer Gemeinde leisten, wie z.B. gemeinnützige, freiwillige Arbeit, auf Schule basierte Organisationsführung (z.B. PTA-Komitees) und organisatorische Aufgaben in der Nachbarschaft' [13]. Wenn du aktiv - z.B. in einem Komitee arbeitest oder Kuchen und Kaffee ausgibst – an einer sozialen Organisation teilnimmst, interagierst du häufiger mit mehr Menschen. Wenn du mehr Zeit in und im Dienst der Organisation verbringst, wirst du von den Mitarbeitern positiver wahrgenommen, da du ihre Erfahrung verbesserst (unter der Annahme eines Mindestmaßes an Kompetenz). Serviceorientierte Organisationen, sowohl weltliche (Lions, Rotary, ...) als auch kirchliche und soziale Organisationen (Flüchtlinge, Arme, Obdachlose), sind besonders effektiv, da sie ihre Mitglieder mit einem gemeinsamen Ziel vereinen und sie automatisch dazu bringen, gemeinsam zu dienen. Es ist insgesamt nicht überraschend, dass Freiwilligenarbeit als bewährte Methode zur Gewinnung von Freunden angesehen werden kann (siehe z.B. Millington, 2019, S.24[14] oder Alcock-Ferguson, 2018-05-16). Wenn du Teil einer Organisation bist, verstärkt sich die Nähe (senkt den Aufwand für das Treffen mit Freunden), da du automatisch auf positiv gesinnte Personen und Freunde triffst, eine gemeinsame Erinnerung an Anekdoten und den Kontext mit den Personen um dich herum schaffst, die auch der Organisation dienen und auch Möglichkeiten für andere Aktivitäten bieten (Partys und Gastfreundschaft).

(3) Situative und wirtschaftlich motivierte organisatorische Zugehörigkeit: auch für diejenigen, die nicht aus ganzem Herzen für die Organisationsziele arbeiten, muss anerkannt werden, dass wir gut 40 Stunden pro Woche am Arbeitsplatz verbringen. In Zeiten von COVID haben viele von uns angefangen, von zu Hause aus zu arbeiten, und daher sind wir möglicherweise nicht in gegenseitiger Präsenz und Sichtweite, aber in normalen Zeiten ist dies eine beträchtliche Zeit, die du in der Gegenwart der anderen verbringst. Mit Präsenz meine ich physische Präsenz, mit der unmittelbaren Möglichkeit, sich in eine Kaffeeecke oder einen Besprechungsraum zurückzuziehen, um etwas zu besprechen und zu fragen, wie es dem jeweils anderen geht. Online wird unser Name möglicherweise als Teilnehmer in einem Teamraum angezeigt, aber es ist einfach nicht dasselbe. Angesichts der allgemeinen Statistiken zur Steigerung von Produktivität und Engagement, wenn Menschen gute Freunde bei der Arbeit haben (Rath, 2006, S.53), scheint es auch eine gute Strategie zu sein, dies vom Management zu unterstützen. Wie Rath, 2006, S.66 zeigt[15], ist diese Unterstützung durch das Management sehr effektiv. Abgesehen von den Vorteilen für Produktivität und Engagement nimmt das allgemeine Glück im Leben zu, wenn wir auch bei der Arbeit mehr Zeit in Gesellschaft von Freunden verbringen.

[13] Für Putnam gilt dies hauptsächlich in der Vergangenheit, d.h. in den sechziger, siebziger und achtziger Jahren, und der Rückgang der Gemeinschaftsaktivitäten ist auf eine höhere Beteiligung von Frauen an der Belegschaft und von Männern zurückzuführen, die nicht ausreichend entschädigen. Für Degges-White geht es hauptsächlich um das noch bestehende Ungleichgewicht am heutigen Tag.

[14] 'Mein Rat: Wenn du neue Freunde finden möchtest, engagiere dich zunächst freiwillig für eine lokale Wohltätigkeitsorganisation. Vielleicht triffst du Freunde fürs Leben.'

[15] 'Wenn Manager regelmäßig mit Mitarbeitern über Freundschaften diskutieren, verdreifacht sich damit fast die Wahrscheinlichkeit, dass Mitarbeiter einen 'besten Freund bei der Arbeit' haben.'

Um dies zu ermöglichen, ist nichts so effektiv wie der Brauch des britischen Freitags um 17 Uhr die Arbeitswoche positiv, entspannt und fröhlich zu beenden, wenn Gruppen von der Arbeit in die Kneipe gehen. Bei meinem eigenen Arbeitgeber, der BASF, bot die monatliche Weinverkostung, die vom Weinkeller des Unternehmens organisiert wurde, ebenfalls eine ähnliche informelle Gelegenheit für Neue, ihre neuen Kollegen kennenzulernen oder für die alten Kollegen die Möglichkeit, sie leichter zu integrieren. Als solches wurde es ein willkommener und freudiger Bestandteil des sozialen Kalenders. Vermutlich gibt es auch einen Unterschied in der Wirkung für Introvertierte und Extrovertierte oder andere Elemente der Persönlichkeit (Unabhängigkeit in der Arbeit versus Team Orientierung und Integration).

Es gibt auch eine Denkschule, nach der Menschen ihr berufliches und privates Leben manchmal streng trennen wollen. Missverständnisse und Ablehnungen können auftreten, wenn Sympathie und gute Zusammenarbeit mit der Initiierung einer Freundschaft nach der Arbeit verwechselt werden. Es ist dann wichtig, das einfach zu respektieren. Es kann auch gesund sein, je nachdem, wie viele andere Interessen ihr teilt oder ob die Arbeit den zentralen Platz in Eurem Leben einnimmt. Im letzteren Fall besteht die Versuchung, Arbeitsprobleme auch in das Privatleben zu bringen und am Ende über Unternehmensstrategie oder Abteilungspolitik zu diskutieren, wenn andere Freunde da sind.

Ein weiteres Problem bei der Arbeit mit Freunden ist die Statusänderung, sobald du die Organisation verlässt, sei es aufgrund eines Jobwechsels oder einer Pensionierung. Sobald du nicht mehr in der Umgebung bist, kannst du als Quelle von Unternehmensklatsch weniger interessant sein, und es kann für dich schwierig sein, an den Happy Hours des Unternehmens teilzunehmen. Beachte, dass hier jedoch Ausnahmen durchaus möglich sind, in einigen Organisationen mit einer guten Unternehmenskultur ist es üblich, dass Ex-Kollegen weiterhin an den gesellschaftlichen Zusammenkünften teilnehmen. Während meiner Abordnung habe ich außerdem festgestellt, dass die Leute mit ihren Kollegen, die sich außerhalb der lokalen physischen Schleife befinden, leichter über die Dinge sprechen, die für den Chat mit der Kaffeemaschine etwas zu empfindlich sind. Einige meiner Ex-Kollegen waren auch Jahre nach ihrem Ausscheiden aus der Firma immer noch auf dem neuesten Stand der Abteilung. Insbesondere im Ruhestand ist dies jedoch schwierig, gerade für diejenigen, die teilweise ihren Status und ihren Selbstwert durch Validierung bei der Arbeit und den Respekt und die Integration mit den Kollegen definiert haben.

Lektion zum Mitnehmen

Eine der intensivsten Verbindungen, die du herstellen kannst, besteht darin, ein intensives Projekt oder eine intensive Aufgabe mit einem Freund zu verfolgen. Dies kann die Zusammenarbeit an einem Buch oder der langfristige Dienst in einer Organisation sein. Finde mit einem deiner Freunde einen gemeinsamen Zweck und verfolge ihn zur Freude eurer beiden Herzen.

Anregungen zum Überlegen

- Gibt es Leute bei der Arbeit, mit denen du dir eine Freundschaft vorstellen kannst?

- Konzentrieren sich einige deiner Freundschaften auf einen produktiven Zweck, z.B. die Zusammenarbeit bei der Schaffung von Kunst, einem Buch oder Freiwilligenarbeit?
- Triffst du deine Freunde direkt oder pflegst du deine Freundschaften innerhalb einer organisatorischen Mitgliedschaft wie einem Sportverein oder einer Kirche?
- Wenn du Mitglied in einer Organisation bist, engagierst du dich zumindest für einige Zeit aktiv in einer dienenden Rolle? Anders ausgedrückt, arbeitest du derzeit zumindest aktiv in einer freiwilligen oder sozialen Organisation ?

5.3 Intensives Zuhören und sich Mitteilen

Dieses Kapitel beschreibt die Aktivität einer Seite, die sich öffnet, und der anderen, die sehr aufmerksam dies ermöglicht. Abhängig von den Bedürfnissen der Situation kann dies einseitig (in einer Krise) oder interaktiv (in einer allgemeinen Begegnung) sein und im Laufe der Zeit ein tiefes gegenseitiges Verständnis aufbauen. Einige Autoren, die über Freundschaft schreiben, definieren dies als das Kernelement der 'weiblichen Freundschaft'. Das Thema ist in Schriften über weibliche Freundschaft buchstäblich allgegenwärtig. Es gibt verschiedene Arten zuzuhören und zu teilen, und ich werde sie einzeln durchgehen.

Um Teilen zulassen zu können, musst du zuhören, und dies erfordert die Konzentration auf den anderen. Um sich richtig auf den anderen konzentrieren zu können, braucht man Demut - die Fähigkeit, sich selbst an die zweite und den anderen an die erste Stelle zu setzen. Zuhören zeigt du kümmerst dich. Es ist eine Schlüsselkompetenz, nach der Menschen bei potenziellen Freunden seit Jahrhunderten suchen (Siehe Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.134[16]). Und die Menschen schätzen ihre Freunde dafür: 'X wird ruhig bei dir sitzen', 'X hört zu, ohne ein Urteil zu fällen', 'X hört immer zu, wenn du ein Ohr brauchst' oder 'X hört wirklich zu, was du zu sagen hast'. Biblisch könnte man sich ebenfalls an die Empfehlung von Jakobus 1.19 erinnern 'Jeder Mensch soll schnell bereit sein zu hören, aber zurückhaltend im Reden und nicht schnell zum Zorn bereit'.

Ich bin mir nicht sicher, wenn du jemandem zuhörst, wie viel paralleles Mitdenken erlaubt oder natürlich ist oder nicht verhindert werden kann. Menschen nehmen Informationen auf und können sie auf unterschiedliche Weise verarbeiten, beispielsweise indem sie sich die Erfahrung selbst vorstellen. Es ist eine klassische Ursache für ein Missverhältnis zwischen Männern und Frauen in der Kommunikation, dass Männer zu wenig zuhören und das aufgezeigte Problem direkt beheben möchten. Natürlich ist dies oft der Fall, aber zumindest liegt dies manchmal an einem Mangel an Technik (nicht zu verstehen, worum es beim langsamen Hören geht) und an mangelnder Sorge um den anderen (der Versuch, das Problem so schnell wie möglich zu lösen). Ich denke, dass das Überbieten zumindest in eini-

[16] 'Eine Frau in ihren Sechzigern, die über die Freundschaft mit ihren Töchtern spricht:' Ich finde, dass jetzt mit ihnen in den Vierzigern meine Rolle als Beschützer verringert wird, aber die Rolle des Zuhörers hört nie auf.'

gen Fällen eher ein Fall von unzureichender Technik ist, die abgelegt werden sollte, als von schlechtem Stil. Manchmal ist es falsch, aber manchmal ist es eine echte Verarbeitung und der Versuch zu verstehen und zu validieren, indem du eine eigene Geschichte teilst, die der anderen nahe kommt; nicht zu unterbrechen, sondern ein Beispiel zu verwenden, damit du dich auf etwas beziehen kannst, wozu du einen guten emotionalen Zugang und Einsicht hast. Du möchtest sehen, ob du die Emotionen, die der Sprecher dir mitgeteilt hat, richtig erfasst hast. Natürlich gibt es bessere Möglichkeiten zur Validierung und Verarbeitung. Was ich hervorheben möchte ist, dass du, wenn du der Informant bist, darauf achten kannst, wie dein Zuhörer das Gesagte verarbeitet und dies berücksichtigt.

Es gibt auch verschiedene Hörstile. Die Website marketing91.com listet 18 Arten des Zuhörens auf, viele davon Typologien von schlechten Zuhörern (inaktiv, Überbieter, abgelenkt, ...) oder Arten von Wahrnehmen von Power Point Präsentationen, auf die ich hier nicht näher eingehen werde. Nach dem, was ich im Rest gelesen habe, halte ich Folgendes für eine vernünftige Zusammenfassung der Stile, die unsere Freunde verwenden könnten:

1. Sympathisches und unterstützendes Zuhören - Diese Mischung aus empathischem und aktivem Zuhören strebt keine volle Verbindung zwischen Erzähler und Hörer an, damit sich die andere Person besser fühlt. Dies kann erforderlich sein, wenn dein Freund ein selbst verschuldetes Fiasko erlitten hat, z.B. wenn er sich nach einer langen Nacht des Trinkens über einen Kater beschwert. Es kann in leichteren Fällen sogar (begrenzte) Witze auf seine Kosten beinhalten, solange das Ziel darin besteht, ihn aufzubauen - es ist dazu da, das Teilen zu unterstützen,

2. Therapeutisches Zuhören - Empathisch wirklich den Standpunkt des Freundes verstehen und dabei helfen, ihn zu reflektieren,

3. Kritisches Zuhören - Streiten und Feedback geben, dich anrufen, ist teilweise wertend (siehe 5.10),

4. Aktives Zuhören - Dies ist das Zuhören in einem aktiven Gespräch, das Stellen von Fragen, das Ermutigen, mehr über das Thema mitzuteilen, gut für explorative Diskussionen,

5. Tiefes oder reflektiertes Zuhören - Während des Zuhörens oder in Pausen verarbeitest du die Gedanken und Ideen, die dir vorgestellt wurden, zwischen den Zeilen lesen, den Kontext verstehen, ... die Art, alles einzufangen. Ich kenne nur sehr wenige Leute, denen ich diese Fähigkeit zuweisen könnte.

In der extremen Interpretation oder Version ist gutes Zuhören eine Kunst nach Fromm, 2013a. Ein interessantes Bild ist es, über das Zuhören als Muskel nachzudenken, den du im Leben trainieren musst. Die Metapher passt sehr akkurat, da der Muskel müde sein kann (z.B. durch Zoomaufrufe, lange Diskussionen) und es Übung braucht. Psychotherapeuten sind aus diesem Sichtwinkel im wesentlichen Profisportler. Fromm, 2013a [17] legt die Anforderungen fest, um den Status zu erreichen, diese Kunst zu verwirklichen.

[17] 1 Die Grundregel für das Üben dieser Kunst ist die vollständige Konzentration des Hörers.
2 Nichts Wichtiges darf in seinem Kopf sein, er muss optimal frei von Angst und Gier sein.
3 Er muss eine frei arbeitende Vorstellungskraft besitzen, die konkret genug ist, um in Worten ausge-

Das Thema **Emotionen** und **Erfahrungen teilen** hat eine Reihe von Unterthemen, aber alle erfordern Hörfähigkeit und Einstellung:

1. Teilen, um das zu emotionalisieren und zu verarbeiten, was uns aktuell betrifft,

2. das Teilen von Emotionen zum therapeutischen Zuhören,

3. das Teilen zur Freude und Offenlegung (d.h. um dem anderen zu helfen, dich kennenzulernen),

4. das Teilen zum Schaffen und Bestätigen emotionaler Nähe.

(1) 'Ich kann einfach nicht glauben, was mir gerade passiert ist'. Wenn wir uns in einer Situation des Schocks, der Trauer oder des Ärgers befinden, brauchen wir die Anwesenheit eines Zuhörers. Dies kommt der allgemeinen Unterstützung von (5.4) sehr nahe. Freudige Anlässe können dasselbe erfordern. Ein typisches Missverständnis entsteht, wenn ein Mann im Krankenhaus die Geburt seines Babys miterlebt und voller Freude ist, eine Stunde später jedoch los rennt, um seinen Fußballfreunden davon zu erzählen, und die Mutter im Krankenhaus allein zurücklässt. Später gefragt, warum er es getan hat, kann er nur stammeln 'Ich musste es ihnen nur sagen'. Wir verarbeiten unsere Emotionen, indem wir sie anderen gegenüber ausdrücken. Dies ist zuhören, ohne deine 'Fähigkeiten des Zuhörens' zu berücksichtigen. Du erkennst die Emotionen deines Freundes an und teilst seine Trauer oder Freude. Du lässt ihn genau das sein, was er in diesem Moment ist. Zuhören ist auch eine Schlüsselaktivität, die einem Freund hilft, Trauer zu überwinden. Es ist sowohl einfach als auch schwierig. Einfach, weil es nicht wirklich falsch sein kann, solange dein Freund weiß, dass es dich interessiert. Schwierig, weil du das selbst glauben musst. Auf ihn zuzugehen ist der entscheidende Akt.

(2) Therapeutisches Zuhören ist sehr nahe an (1), jemandem zu erlauben, nur zu sagen, was ihm durch den Kopf geht, und es ist das Hauptthema dieses Abschnittes. Es ist eine Interaktion, wenn du Fragen stellst, die deinem Freund helfen sollen, seine Gedanken zu verarbeiten und zu klären. Du möchtest weder ihn noch seine Meinung verändern, aber du erleichterst und interagierst mit seinem Denkprozess, indem du Fragen klärst. Wenn es Takt und Respekt erlauben, versuche, deinen Freund nach einer Trennung sehr langsam aufzubauen. Du versuchst zu verstehen, was sein Problem bei dem Prozess ist. Und du willst nur deinem Freund in der Situation helfen. Und das Beste, was du tun kannst, ist, geduldig und mit Empathie zuzuhören.

Die Norm ist natürlich, dass diese Aktivität dann stattfindet, wenn Vertrauen aufgebaut wurde und die Freundschaft eng ist. Aber es gibt Momente, in denen Bedarf besteht und jemand sich unerwartet zur Verfügung stellt. Es geht nicht

---

drückt zu werden.

4 Er muss über die Fähigkeit verfügen, sich in eine andere Person hineinzuversetzen, und stark genug, um die Erfahrung der anderen Person so zu fühlen, als wäre es seine eigene.

5 Die Voraussetzung für ein solches Einfühlungsvermögen ist eine entscheidende Facette der Liebesfähigkeit. Einen anderen zu verstehen bedeutet, ihn zu lieben - nicht im erotischen Sinne, sondern im Sinne, ihn zu erreichen und die Angst zu überwinden, sich selbst zu verlieren.

6 Verstehen und Lieben sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn sie getrennt sind, handelt es sich um einen zerebralen Prozess, und die Tür zum wesentlichen Verständnis bleibt geschlossen.'

um TMITE[18] sondern um Mitgefühl in dieser konkreten Situation. Es sind diese Momente des Mitgefühls und der engen Verbindung, die dann eine tiefe Freundschaft entstehen lassen. Während bei ernsthaften Problemen wie Drogenabhängigkeit oder Depressionen natürlich professionelle Hilfe von Psychotherapeuten gesucht werden muss, ist für die meisten emotionalen Probleme ein guter Freund die erste Anlaufstelle. Insbesondere wenn man über Ehe- oder andere familiäre Probleme nachdenkt, ist ein wohlmeinender langjähriger Freund, der die Geschichte und die Nuancen kennt, als Zuhörer und Sparringspartner von unschätzbarem Wert. Wenn dieser Freund nicht nur uns kennt, sondern auch die anderen Menschen 'im Drama unseres Geistes' seit langem kennt, kann er objektive Ratschläge geben.

Mit zunehmender Interaktion treten wir wahrscheinlich in das Sparring ein, das in (5.10) behandelt wird, aber zwischen therapeutischem Zuhören und Sparring / Ratschlag gibt es eine Aktivität, die Paine, 1969, S.507 'sich selbst erklären' nennt, was ich für eine sehr präzise Beschreibung für vollständig verstandene Intimität halte. Da wir mit unserem Freund langjährige gemeinsame Erfahrungen haben, so dass er mit unserem Hintergrund vertraut ist, aber insbesondere in emotionalen Situationen ein wenig von uns gelöst ist, kann er Objektivität bieten. Er kann Vermutungen über unsere Motive oder hypothetischen Handlungen anstellen, die Simulation unterstützen, Dinge ausloten, uns möglicherweise auf vergangene Irrtümer und Selbstbetrug hinweisen und gleichzeitig Zuneigung in einer sicheren Umgebung bieten.

(3) Das Thema des Teilens, um den Charakter der anderen Person in Männerfreundschaften sachlich und emotional kennenzulernen, ergibt sich jedoch normalerweise eher als ein Nebeneffekt als beabsichtigt. Das Teilen von Anekdoten und in diesem Zusammenhang das Teilen von Emotionen ist die effektivste Methode, um Emotionen in Männerfreundschaften zu teilen. Informationen werden aufbewahrt und die Anekdote, einschließlich der geteilten Emotionen, geht in das gemeinsame Gedächtnis über (siehe 4.1), sodass der Freund zu einem späteren Zeitpunkt klarstellende Vergleiche anstellen kann, wie 'Das ist ein bisschen so, als du das getan hast, als X passiert ist'. Diese Aktivität hat jedoch Grenzen wie Matthews, 1983, S.146[19] hervorhebt, Grenzen in der Fähigkeit des Freundes, sich in seiner eigenen Persönlichkeit und Erfahrung darauf zu beziehen. Das Teilen von Geschichten und Emotionen hat auch eine signalisierende Wirkung. Indem wir sensiblere Geschichten und Emotionen teilen, geben wir eine Erklärung ab, inwieweit wir glauben, dass die Beziehung in Bezug auf Vertrauen fortgeschritten ist, und bereiten uns auf größeres und sensibleres Material vor (siehe Shumway, 2018, S.115[20]).

Neben gezielten Diskussionen über KI oder andere Themen, die für uns von direktem Interesse sind, ist das Teilen unterhaltsamer und aufschlussreicher Ge-

[18] Too much information too early - zu früh zu viele Informationen

[19] 'Wenn du die Idee einer Freundschaft hast, in der du die Dinge mehr oder weniger vollständig teilen kannst, wie wirst du dann ganze Abschnitte deiner eigenen Vergangenheit für den Zweck eines Individuums neu erschaffen, das dir sehr gut gefallen hat, aber der dich wirklich erst gekannt hat, als du 50 Jahre alt warst? ... Du kannst sagen: 'Ja, als ich in Brasilien war' oder 'Als ich in New York ein Taxi gefahren bin', und dann siehst du zu wie jemandes Augen sich weiten ... Du kannst es ihm nicht erzählen, du kannst nur auf die Höhepunkte springen.'

[20] 'Deine Freunde versuchen möglicherweise, sich dir die ganze Zeit auf kleine Weise zu öffnen. Selbst kleine Selbstoffenlegungen wie deine Lieblingsspeisen oder deine Gefühle für eine Fernsehsendung sind Möglichkeiten, wie dein Freund versucht, offen mit dir umzugehen. Nimm kleine Gaben nicht als selbstverständlich hin. Deine Freunde möchten, dass du sie besser kennst, genauso wie du möchtest, dass sie dich kennen.'

schichten eine der Hauptfreuden im Gespräch - zumindest für einige von uns. Es ist einfach schön, angehört zu werden oder eine Anekdote oder Humoreske unseres Freundes zu erleben. Wir erweitern unseren Geist möglicherweise auf die gleiche Weise wie beim Lesen eines Buches, nur mit dem Unterschied, dass wir das Buch fragen und die Emotionen der Hauptakteure sehen können. Es ist ein interaktiver Prozess der Erkundung des Lebens, der Bildung und der Erfahrungen unserer Freunde. Manchmal gibt es bei diesem Teilen keinen weiteren Sinn, als buchstäblich nur zu teilen. Die Erfahrung und die Emotionen müssen auf höchst positive Weise herauskommen. Ein gutes Beispiel ist die Reaktion auf Leidenschaften von Kindern, wenn sie etwas Neues entdecken, wie Lego, das nicht nur Ritter und Burgen, sondern auch den Bau von Raumschiffen ermöglicht, oder wenn sie in der Schule etwas Neues lernen und ihnen wirklich erlaubt wird, ihre Leidenschaft dafür auszudrücken. Diese kindliche Leidenschaft schwindet normalerweise mit dem Erwachsenenalter, aber einige Menschen bewahren, schützen und schätzen ihre Fähigkeit weiterhin, sich wirklich für kleine Dinge zu begeistern. In diesen Fällen teilst du die Leidenschaft möglicherweise nicht, schon gar nicht mit der Intensität deines Freundes, aber der Freund hat etwas zu erzählen, und es muss 'raus', und er hat dich als das Liebesobjekt ausgewählt, dem er es erzählen muss.

(4) Emotionales Teilen ist das absichtliche Teilen von Emotionen, um die Nähe zur anderen Person aufzubauen. Dies ist wahrscheinlich die stereotype Schwachstelle männlicher Freundschaft. Ein Satz, den ich immer wieder wörtlich von Freundinnen gehört habe, lautet: 'Ich habe die männliche Freundschaft nie verstanden, das Fehlen von emotionalem Teilen würde für mich einfach nicht funktionieren.' Wie bei allen Stereotypen gibt es Ausnahmen, aber es ist treffend genug, um eine detaillierte Analyse sowohl der Ursachen als auch möglicher Interventionen zu rechtfertigen. Das Buch Breaking the male code von Garfield, 2016 beschreibt eine solche konsequente und nachhaltige Anstrengung. Greif, 2009 weist ebenfalls auf ein tiefes Unbehagen beim absichtlichen emotionalen Teilen hin. In dieser Angelegenheit ist Nelson, 2016 klar, dass der Aufbau der Verbindung mit deinem Freund ein Zweck des Aktes des Teilens ist, und Frauen finden es zutiefst befriedigend und erfreulich. Der Prozess des Teilens und Erkundens der Perspektiven des jeweils anderen wurden sogar von Friedman, 1993 in die philosophischen Schulen aufgenommen. Mir ist nicht bekannt, ob es schlüssige Hinweise dafür gibt, ob Männer, die nicht teilen, dies tun, weil sie es nicht wollen, müssen oder können, ich denke, es ist eine Einzelfall-Entscheidung, und wahrscheinlich ein bisschen von allen dreien. Zusätzlich zu dem 'Nicht wollen - nicht brauchen - nicht in der Lage' können Geschwindigkeit und Fokus der Offenlegung unterschiedlich sein, so dass ein direkter Vergleich zwischen Männern und Frauen unangemessen ist. Es besteht die Möglichkeit, dass die Faszination für das eigene Auto, die Lego-Sammlung oder Computerspiele wirklich im Vordergrund steht, und wenn sie intensiv darüber sprechen, wurde alles Relevante geteilt.[21]. Vielleicht bleiben Männer in dieser Hinsicht einfach viel mehr wie Kinder mit ihrer Begeisterung für das Interesse oder Hobby. Wenn du oder dein Freund Probleme mit Aspekten seiner aktuellen Situa-

[21] Man beachte, wie Lewis, 1960, S.103, z.B. Themen zu Familie, Beruf und frühere Geschichte als Nicht-Themen in einer Freundschaft ablehnt, wohl der Hintergrund, aus dem eine gute Anzahl von Anekdoten und Geschichten geteilt werden könnte. 'Unter wahren Freunden ist jeder einfach der, der er ist; er steht für nichts anderes als sich selbst. Keiner schert sich um Familie, Beruf, Klasse, Einkommen, Rasse oder Vorgeschichte der andern. Natürlich erfährt man mit der Zeit das meiste. Aber beiläufig.' Das 'beiläufig' bestätigt das nicht beabsichtigte Teilen als Teil einer Nebenaktivität und nicht als Ziel für sich.

tion oder Identität hast, bietet die Freundschaft die Möglichkeit, diese Probleme hinter sich zu lassen und mit einem Freund in einen Raum zu fliehen, in dem nur das Interesse wie Poesie, Sport oder gute Diskussionen im Mittelpunkt steht und alles andere spielt keine Rolle. Das Fehlen emotionalen Teilens ist dann ein Bonus und kein Nachteil der Freundschaft.

Positiv ist zu vermerken, dass der Prozess des emotionalen Teilens zwar Männer belasten kann, das Ergebnis des Teilens jedoch als 'Verstanden werden' (4.6) gesehen wird. Dieses Ergebnis ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen gleichermaßen sehr erwünscht (siehe Greif, 2009, Kap.2 [22]) und daher ist es eher eine Frage der Technik und der Gewöhnung, einen persönlich akzeptablen Weg des emotionalen Teilens zu finden.

Auf allen Ebenen dieser Aktivität ist es wichtig, vollständig verbunden und aufmerksam zu sein. Dies bedeutet, um aktiv zuzuhören, musst du in der Lage sein, denjenigen zu sehen, der teilt, du musst sehen, wie der gesamte Körper Gesten macht und nicht nur einen Abschnitt davon auf einem 5-Zoll-Telefonbildschirm. Du musst die Nuancen der Stimme hören und nicht nur die Übertragung von Wörtern durch ein Telefon. Dies wird in der 'Schichtentheorie' von Asatryan, 2016 beschrieben (siehe 11.1) und ist hier besonders relevant. Wenn Menschen älter werden und ihre Gesundheit verlieren, ist die Fähigkeit, gut zu hören und somit am Teilen und Zuhören teilzunehmen, laut Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011[23] einer der schmerzhaftesten Verluste.

Lektion zum Mitnehmen

Gutes Zuhören ist ein Muskel, den du am besten mit deinen Freunden übst. Es ist eine Kunst und Fähigkeit, die zum besten Nutzen deiner Freunde eingesetzt wird. Das SHUSH-Framework der Samariter ist auch sehr hilfreich, um darüber nachzudenken.[a]

[a] Show you care - have patience - use open questions - say it back - have courage: Zeige, dass es dir wichtig ist - sei geduldig - verwende offene Fragen - wiederhole es - habe Mut `https://www.samaritans.org/how-we-can-help/if-youre-worried-about-someone-else/how-support-someone-youre-worried-about/what-do-if-you-think-someone-struggling/`

Anregungen zum Überlegen

- Wie gut kannst du zuhören? Welche Hörstile passen am besten zu deiner Persönlichkeit?
- Hast du einen Freund, der wirklich gut zuhört? Was ist es an seinem Stil, das bei dir Anklang findet oder sich bei dir gut anfühlt?
- Ist dein Stil des emotionalen Teilens eher beabsichtigt oder eher ein

[22] 'Jeder möchte von anderen verstanden und akzeptiert werden. Dies ist der Grundstein für Männer. Ob die befragten Männer über dieses Problem in Bezug auf Kommunikation sprachen, jemandem Feedback gaben oder einen Freund hatten, mit dem sie sich austauschen konnten, war für die Mehrheit der Männer von entscheidender Bedeutung, verstanden zu werden.'

[23] 'Mary teilte mit, dass der Verlust ihres Gehörs für sie der schwierigste Teil des Alterns war, und Untersuchungen zeigen, dass altersbedingte Hörstörungen für Frauen ein viel größerer Schlag sind als für Männer.'

Nebenprodukt des Zusammenseins mit Fokus auf anderen Aktivitäten?

- Wie gut kannst du Informationen oder Geschichten behalten, die man mit dir teilt?

5.4 Beistand und Unterstützung in schwierigen Zeiten

Es gibt verschiedene Themen:

1. da sein (physische Anwesenheit),
2. nicht spezifizierte emotionale Unterstützung,
3. nicht spezifizierte allgemeine Unterstützung.

(1) Diese Aktivität ist gefordert, wenn dein Freund dich braucht, sei es auf einer Beerdigung, nach einer romantischen Trennung oder für einen Krankenhausbesuch. Kein Rat, keine praktische Hilfe, kein intensives Zuhören, was normalerweise in Interviews explizit erwähnt wird. Manchmal muss man einfach da sein. Diese Aktivität wird ebenfalls von allen unumstritten befürwortet, obwohl das stille anwesend Sein möglicherweise auch mehr bei Männern ankommt als der eher zuhörende und teilende Ansatz von Frauen.

Eines der besten Beispiele dafür finde ich tatsächlich in der Bibel in Hiob 2.11-13, wo die drei Freunde Hiob besuchen[24]. In der biblischen Tradition werden sie allgemein für ihre Handlungen und Worte kritisiert[25]. Nicht alles, was sie in der Passage sagen, wird als das angesehen, was wir jetzt als hilfreich oder emotional sensibel oder klug bezeichnen. Im Text ärgern sich sowohl Hiob als auch Gott über sie. Im Gegensatz zur üblichen Konvention würde ich argumentieren, dass zumindest in ihrer ersten Reaktion ihr Verhalten genau richtig ist, wie es zu erwarten war. Sie hören von dem Unglück, in dem Hiob ist, und sie tauchen auf und sitzen mit ihm bei seinem Schmerz. Und in Zeiten von tiefer Trauer oder emotionalem Schmerz zählt genau das. Du tauchst auf und nervst nicht, wenn dir langweilig wird. Sie saßen eine ganze Woche bei ihm und zeigten ihre Unterstützung und ihr Engagement.

'Mein Freund war **für mich da**, als ich ihn brauchte' ist mit 'Mein Freund steht mir stets beiseite' einer der stärksten sprachlichen Möglichkeiten, um eine gute Freundschaft auszudrücken. Es ist zu unterscheiden zwischen 'jemandem Rückendeckung geben', was möglicherweise ein persönliches Risiko für das Leben, Wohlbefinden oder den Ruf darstellt, und dem Ausdruck 'für mich da zu sein', was normalerweise nur Zeit kostet. Die Erwartung hier ist, dass der Freund fast alles unternimmt, um zu deiner Unterstützung zu gelangen (siehe auch Fürsorge in 4.3).

[24] 'Die drei Freunde Hiobs hörten von all dem Bösen, das über ihn gekommen war. Und sie kamen jeder aus seiner Heimat: Elifas aus Teman, Bildad aus Schuach und Zofar aus Naama. Sie vereinbarten hinzugehen, um ihm ihre Teilnahme zu bezeigen und um ihn zu trösten. Als sie von fern aufblickten, erkannten sie ihn nicht; und sie schrien auf und weinten. Jeder zerriss sein Gewand; sie streuten Asche über ihr Haupt gegen den Himmel. Sie saßen bei ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte; keiner sprach ein Wort zu ihm. Denn sie sahen, dass sein Schmerz sehr groß war.'

[25] z.B. `https://www.theologyofwork.org/old-testament/job/jobs-friends-tad-job-for-the-calamity-job-4-23`, ich suche nach einer besseren Diskussion darüber.

Dies kann massive Unterstützung in wirklich schwierigen Zeiten oder nur eine vorübergehende Aufmerksamkeit sein, z.B. das Beantworten von Textnachrichten mit geringfügigen Fragen. Dies kann beispielsweise bedeuten, dass du deinen Freund zum Arzt oder Zahnarzt begleitest. Das Thema ist die Priorisierung der Bedürfnisse deiner Freunde für deine Anwesenheit an Stelle deiner eigenen Vorlieben, z.B. ins Kino zu gehen oder was auch immer du in diesem Moment eigentlich hättest tun wollen.

(2) Vor allem bei Frauen gibt es bei Freundschaft eine bestimmte Kategorie **emotionaler Unterstützung**. Auch dies überschneidet sich stark mit anderen Themen, aber der Schwerpunkt liegt hier auf dem emotionalen Nutzen der Hilfe für die Freunde. Die Stereotypisierung erfolgt hier mit erheblichen Einschränkungen, Männer kümmern sich um das Ergebnis der Hilfe (Auto ist repariert, Arbeitsproblem diskutiert und gelöst, fühlen sich verstanden durch Freunde) und schätzen den Aufwand. Frauen kümmern sich um den Prozess und darum, wie sie sich durch die Unterstützung ihrer Freunde (emotional) gestärkt fühlen und das Ergebnis der Hilfe schätzen. Dies ist emotionale Unterstützung im weiteren Sinne. Emotionale Unterstützung im engeren Sinne führt im Wesentlichen dazu, dass ich das Gefühl habe, mit meinen Emotionen nicht allein zu sein, dass mich jemand bei allem unterstützt, mit dem ich mich in meinem Kopf auseinandersetze. Wie diese Hilfe zu Stande kommt, ist zweitrangig. Es muss keine Anleitung zur Lösung sein, es kann Sparring[26] sein, aber es kann die Lösung beinhalten. Daher wird emotionale Unterstützung im engeren Sinne höchstwahrscheinlich durch intensives Teilen und Zuhören abgedeckt (5.3).

In der soziologischen Literatur scheint der Begriff emotionale Unterstützung ohne größere Differenzierung verwendet zu werden, und die Interpretation der Ergebnisse impliziert daher signifikante Werturteile darüber, welche Aktivitäten tatsächlich im Rahmen der 'emotionalen Unterstützung' liegen (z.B. Blieszner and Ogletree, 2017[27]). Obwohl es an einer genauen Definition mangelt, ist emotionale Unterstützung eine Schlüsselkompetenz, die für Freundschaften wünschenswert ist (z.B. Nelson, 2016, S.2[28], Greif, 2009[29], Wegen mangelnder emotionaler Unterstützung durch ihren Ehemann in einer Form, die Frauen benötigen, entwickeln sie im dritten Lebensabschnitt Freundschaften, um das Defizit auszugleichen.

(3) Manchmal reicht es nicht aus, nur 'vor Ort zu sein'. Dein Freund braucht neben der Anwesenheit auch deine Hilfe. Du musst also zeigen, dass du deinen Freunden Rückendeckung gibst. Du hilfst und es spielt keine Rolle, wie du es tust oder was du tust. Du weißt, dass **du für deinen Freund** und sein Wohlergehen **da bist**, du tust, was immer es braucht, ohne die eigentliche Aktivität zu betonen. Dein Freund hat das Gefühl, 'dass' du ihn unterstützt, ohne auf Details einzugehen. Siehe Cicero, 1923, S.195 'So liebt das menschliche Wesen keinerlei Einsam-

[26] Sparring ist eine Methode zur kritischen oder konstruktiven Diskussion, siehe (5.10)

[27] 'Sowohl unverheiratete Männer als auch unverheiratete Frauen, ob nie verheiratet oder früher verheiratet, tauschten mit größerer Wahrscheinlichkeit instrumentelle und emotionale Unterstützung mit Freunden aus als ihre verheirateten Kollegen.' und 'Freunde ermutigen, sich auf sinnvolle Aktivitäten einzulassen, sich gegenseitig besuchen und telefonieren oder fürsorgliche Nachrichten senden kann auch für den emotionalen Austausch von grundlegender Bedeutung sein. Selbst entfernte Freunde können emotionale Unterstützung bieten, wenn eine persönliche Interaktion selten oder unmöglich ist.'

[28] 'Emotionaler Support ist das Schlüsselelement, das sie/er von der Gruppe erwartet.'

[29] 'Aykroyd hatte das Gefühl, einen Bruder verloren zu haben. Vorbei war die Geschäftspartnerschaft und die starke Freundschaft, die beiden Männern ein emotionales Unterstützungssystem verschafft hatte.'

keit, sondern verlangt immer nach einer Stütze. Und der beste Freund ist die beste Stütze!' Diese Einstellung, 'was man tun muss', schwingt in Lewis, 1960, S.101[30] mit, obwohl er es nur am Rande der Natur der Freundschaft erwähnt. Die Tat eines Freundes, der bereitsteht, uns zu unterstützen, kann uns auf verschiedene Weise helfen. Es ist sowohl körperlich als auch geistig gut für uns, da es Leiden erträglicher, Hügel oder Berge weniger steil macht und Stress reduziert. Ob intuitiv oder explizit, die Menschen sind sich dessen bewusst, sie bedanken sich für Freunde, die ihnen in schwierigen Situationen zur Seite stehen.

Das stereotype Beispiel für Hilfe in schwierigen Zeiten ist die **Unterstützung in Trauerprozessen**. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, seien es Eltern, Ehepartner oder das Schlimmste - seine Kinder -, zerbricht unsere Welt. Freunde kommen an unsere Seite und unterstützen uns in unserer Qual. Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass dies sowohl einfach als auch schwierig ist. Einfach, weil du als Freund eigentlich nicht viel tun musst. Du musst nur da sein, zuhören und möglicherweise nicht egoistisch sein. Die meisten Menschen erkennen jedoch, dass dies keine einfache Situation ist, da wir alle darin mit unserer eigenen Sterblichkeit konfrontiert werden. Daher ist es erforderlich, dass wir diese Spannung ertragen. Somit ist die persönliche Verfügbarkeit der erste Schritt (vgl. Shumway, 2018, S.152). Die Botschaft lautet 'Du bist mir wichtig, also bin ich hier'. Zu einer Beerdigung erscheinen, den Freund zum Abendessen mitnehmen und ihm erlauben, abzuschalten. Je nachdem, wie groß die Familie ist und welche Fähigkeiten vorhanden sind, kann praktische Hilfe von unschätzbarem Wert sein. In unseren kleineren Familien mit langer Lebensdauer sterben Menschen nicht mehr so oft wie vor 100 Jahren, und daher ist es nicht für alle einfach, auch mit bürokratischen Verfahren usw. umzugehen. Wenn du über praktische Fähigkeiten wie Kenntnisse in rechtlichen Fragen, Steuern oder zwei rechte Hände verfügst und eine davon zum Aufräumen eines Raums zur Verfügung stellst, ist dies eine wirklich wertvolle Hilfe, insbesondere wenn dein Freund etwas überfordert ist. Obwohl Humor nicht immer angemessen ist und nach dem Tod eines Elternteils, Ehepartners oder engen Freundes ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl gezeigt werden muss, möchten die Menschen nicht die ganze Zeit unglücklich sein. Selbst wenn du dich eher als Clown denn tiefgründigen Therapeuten einstufst, kann deine Rolle wertvoll sein, wenn du dadurch deinem Freund erlaubst, eine Nacht mit Lachen zu verbringen und weder an Trauer noch an die Bürokratie zu denken. Unsere Erkenntnis der Sterblichkeit ist auch ein Moment voller Ehrlichkeit und damit Verletzlichkeit. Emotionen liegen offen und dies ist ein Moment der Verantwortung, aber auch ein Moment, in dem die Freundschaft sich der Herausforderung stellen kann. Die während eines solchen Prozesses aufgebaute emotionale Bindung schwingt lange nach. Es ist durchaus üblich, mental durch die verschiedenen Ereignisse in einer Freundschaft zu blättern und zu erinnern, dass 'sie für mich da war, als X starb'. Andere Ereignisse als der Tod können ebenfalls Trauerprozesse auslösen. Dies sind Momente des Verlustes, wie zum Beispiel eines Jobs und seiner Bedeutung (Status, Lebenssinn, Wert, Selbstwertgefühl) oder einer romantischen Beziehung. Der Verlust der Gesundheit, insbesondere im Alter, wenn du feststellst, dass du bestimmte Sportarten oder an-

[30] 'Gewiss, ein Freund wird sich auch als ein Verbündeter bewähren, wenn wir einen Verbündeten brauchen, wird leihen oder schenken, wenn wir in Not sind, wird uns in Krankheit pflegen, wird vor unseren Feinden zu uns stehen, wird für Witwe und Waisen tun, was in seiner Macht steht. Aber solche Dienste machen nicht das Wesen der Freundschaft aus.'

dere Aktivitäten, die dir am Herzen liegen, nicht mehr ausüben kannst, verursacht ebenfalls Trauer (vgl. Matthews, 1983, S.147 zum Verlust der Mobilität[31]).

Lektion zum Mitnehmen
Manchmal ist alles, was du tun musst, alles fallen lassen und sich an die Seite deines Freundes stellen, um dort zu sein. Du wirst wissen, wann eine solche Zeit kommt.

Wenn ein Freund versucht, dir zu helfen, schätze die Mühe und die Absicht. Unsere Freunde sind keine ausgebildeten Psychotherapeuten, sie fühlen sich in ihrer Rolle möglicherweise zutiefst unwohl. Du musst nicht alles in dich aufnehmen, und du kannst sie darauf hinweisen, wenn etwas nicht hilfreich oder verletzend ist, aber wertschätze das Auftauchen und Engagement mehr als dir über einen vorübergehenden dummen oder schlecht beratenden Kommentar einen Kopf zu machen.

Anregungen zum Überlegen

- Warst du in einer Situation mit großen Schwierigkeiten, in der ein Freund zu dir stand? Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Was bedeutet emotionale Unterstützung für dich?
- Warst du jemals in einer Situation, in der du die Stütze eines Freundes sein musstest? Welche Anforderungen stellte das an deine Zeit und deine Gefühle?

Anregungen zum Unterstützen und unterstützt Werden in Trauerfällen

- Wenn du einen Freund in deinen Trauerprozess einbeziehst, vertraue deinem Bauchgefühl. Wenn du allein sein willst, ist das auch in Ordnung. Jeder ist anders.
- Wenn sich ein Freund in einem Trauerprozess befindet, biete an, aber sei nicht beleidigt, wenn dein Angebot abgelehnt wird. Jeder trauert anders, manche Menschen brauchen Menschen an ihrer Seite, andere nicht.
- Starke Trauerprozesse erzeugen chaotische Emotionen. Lass deinem trauernden Freund etwas Freiraum, wenn er für eine Weile vom Radar abtauchen will, aber halte die Einladungen aufrecht.
- Wenn ein Freund von dir in Trauer ist und du der Meinung bist, dass es an dir liegt, sich zu engagieren, du dich aber unwohl fühlst, gibt es im Internet großartige Ressourcen. Natürlich wirst du niemals ein

[31] 'Informanten, die physisch und finanziell noch in der Lage waren, Freunde außerhalb der Stadt zu besuchen, legten regelmäßig Wert darauf. Diejenigen, die nicht mehr in der Lage waren, erlebten in vielen Fällen einen Verlust, der dem Tod des Freundes gleichkam.'

ausgebildeter Fachmann sein, aber alles, was du zuerst tun musst, ist, dir Information zu besorgen, welchen Nutzen du mit deiner Unterstützung wie erreichen kannst.

5.5 Praktische Hilfe

Praktische Hilfe bezieht sich auf das Erfüllen der praktischen Bedürfnisse unserer Freunde, indem wir Zeit und Mühe zu ihrem Vorteil investieren. Es bedeutet, dass sie wissen, dass du wiederholt da bist, um zu unterstützen und dir die Hände schmutzig zu machen, und das ist ein starkes Zeichen der Wertschätzung und Würdigung. Chapman, 2009 bezeichnet den Dienst an Freunden als eine seiner fünf Liebessprachen. In einem Haushalt eines verheirateten oder zusammenlebenden Paares dreht sich alles um Hausarbeiten wie Staubsaugen, Abwaschen oder allgemeine Reinigung, Kochen, Betreuung der Kinder zu bestimmten Tageszeiten, um sicherzustellen, dass das Auto immer voll getankt ist, man kümmert sich um Steuern usw.. Dies sind die kleinen Dinge, die oft unbemerkt oder unterbewertet bleiben. Während es in der Freundschaft möglicherweise weniger regelmäßig ist, ist diese Liebessprache doch vorhanden, und es ist plausibel anzunehmen, dass Menschen, deren romantische Liebessprache das Dienen ist, genauso reagieren, indem sie sich geliebt fühlen, wenn ein Freund ihnen in ihrem täglichen Leben hilft.

Im sozioökonomischen Bereich umfassen die Dienstleistungen Hilfe bei der Arbeitssuche, z.B. Probeinterviews, Suche nach geeigneten Stellen, Überprüfung eines Lebenslaufs, Korrekturlesen von Anträgen oder Hilfe bei Studiendingen. Neben Netzwerkdiensten (siehe 5.14 und 6.5) kann praktische Unterstützung vom weiterem sozialen Umfeld hilfreich oder sogar lebensnotwendig sein.

Die Geschichte von Freunden, die in praktischen Angelegenheiten helfen, ist ebenfalls lange schon dokumentiert. Aristoteles, 1925, 8.1[32] denkt an ältere Menschen und deren Unterstützung. Ein sehr pragmatisches Beispiel gibt Johannes 13.5-6 [33], und die theologische Erklärung dreht sich normalerweise darum, sich selbst zu erniedrigen. Es gibt jedoch eine sehr profane nicht-theologische Erklärung: die Straßen waren damals sehr schmutzig und staubig und die meisten Menschen trugen offene Sandalen, was bedeutete, dass ihre Füße am Ende eines Wandertages buchstäblich mit einer Staub- und Schweißkruste bedeckt waren. Jesu Akt des Fußwaschens war daher nicht nur theologisch symbolisch bedeutsam, sondern ein tatsächlicher pragmatischer Dienst an seinen höchstwahrscheinlich erschöpften und völlig verdreckten Freunden.

Die Aktivität des Dienens gewinnt mit abnehmenden finanziellen Vermögenswerten an Relevanz. Es ist jetzt unser aktueller sozialer Konsens, dass du dich nicht an Freunde wenden solltest, wenn du Geld hast, um einen Dienst auszulagern. Dies führt natürlich zu einem Wachstum der Dienstleistungsbranche durch Heimarbeitsunterstützung, Kindermädchen, Einkaufslieferdienste und Pflegeheime. Für ärmere Gemeinschaften ist dies keine Option, und daher werden speziell in Familien, die aus armen Verhältnissen in die höhere Mittelschicht aufstiegen, immer noch

[32] 'dem Greis verhilft sie zur Pflege und ergänzt, wo er aus Schwäche nicht zu handeln vermag'

[33] 'Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war. Als er zu Simon Petrus kam, sagte dieser zu ihm: Du Herr, willst mir die Füße waschen?'

Berichte über die starken sozialen Verbindungen in der Vergangenheit weitergegeben (siehe Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.2 'Meine Großmutter erzählt ...'). Andere Punkte wären eine wesentliche Unterstützung, wie die Gewährung eines Darlehens oder die Ausleihe teurer Geräte (vgl. Fischer, 1982). Während Hilfe in der Krise manchmal emotionaler Trost oder Beistand durch Präsenz ist (beides wird im nächsten Abschnitt behandelt), ist das Bedürfnis oft praktischer Art. Die Krise ist eine Krise, da ein Freund eine bestimmte Situation nicht alleine lösen kann. Die biblische Bundesfreundschaft, wie Olyan, 2017 sie beschreibt, ist dann im Wesentlichen eine gegenseitige Versicherungspolice für solche Krisen. Auch in einer Freundschaft ist die Unterstützung in einer Krise nicht bedingungslos. Eine Schlüsselfrage war, ob diese vermeidbar ist und die Unannehmlichkeiten für den Freund hätten gemildert werden können. Einige Leute sind unorganisiert und doch so liebenswert. Wir erwarten, dass sie einfach aufgrund ihrer Unfähigkeit, Dinge zu erledigen, in mehrere kleinere Krisen geraten, und wir vergeben ihnen, wenn auch mit ein wenig Augenrollen. Es können jedoch einige Krisen vorhergesagt werden, und dann in letzter Minute einen Freund im Krisenmodus anzurufen, während eine mittelfristige Warnung zur Vorbereitung leicht hätte gegeben werden können, ist ein Verstoß gegen Rücksichtnahme und Respekt. Durch die frühere Einbeziehung des Freundes hätte die Krise auch vermieden werden können. Eine Krise muss jedoch kein einmaliger Moment sein, es kann sich auch um länger anhaltende Umstände handeln. So kann eine Scheidung oder ein plötzlicher Tod eines geliebten Menschen eine allgemeine oder emotionale Krise auslösen, die Monate andauert. Es ist eine interessante Frage, ob die Unterstützung in der Krise vorhergesagt werden kann oder vorbereitet werden sollte. Dies ist keine manipulative Übung, sondern eher eine Gedankenübung in der menschlichen Psychologie. Können wir unserem Freund glaubwürdig versichern, dass wir ihn in einer Krise unterstützen (und von ihm unterstützt werden), wenn wir die meisten geringfügigen Gefälligkeiten für Dienste Dritter ausgelagert oder eingestellt haben? Daher stellen wir routinemäßig einen Babysitter anstelle eines Nachbarn ein, rufen ein Taxi, anstatt nach einer Nacht des Trinkens eine Rundumfahrt der Beteiligten nach Hause zu planen[34], und kaufen ein Fertiggericht aus dem Supermarkt, anstatt das Essen mit einem Nachbarn zu teilen. All dies ist sehr praktisch, aber es verhindert, dass wir unserem Freund zeigen, dass wir uns um ihn kümmern.

Auch in der heutigen Zeit sind Jugendliche für die Unterstützung von Freunden dankbar. Die Internet-Influencerin Akana, 2018 lobt ihre Freunde für das Backen von Muffins oder das Helfen mit dem Abschleppen eines Autos. Shumway, 2018, p.23[35] listet ziemlich gute Dienste auf, die Freunde füreinander leisten, unabhängig davon, ob sie für den Empfänger von Bedeutung sind. Millington, 2019, S.55 zitiert eine berühmte Schauspielerin, deren Freunde ihr helfen, den Tag zu beginnen, indem sie sie dazu bringen sich anzuziehen und sie aus der Haustür schieben. Anekdoten unter Jugendlichen deuten auf Rollen wie Ersatzfreundinnen und -freunde hin, die einzelnen Freunden bei Aufgaben helfen, die normalerweise von

[34] Noch vor 20 Jahren gab es bei den Trinktouren in die Altstadt immer einen festgelegten Fahrer, der eben nichts trank. Dieses wechselte im Kreis und es war völlig normal.

[35] Manchmal brauchen wir nur eine Fahrt zum Flughafen. Freunde können auch einige unserer praktischen Bedürfnisse erfüllen, während deiner Abwesenheit Information für dich entgegennehmen oder sich um deine Katze kümmern, während du verreist bist; sie können dir Taco Bell bringen, wenn du dein Mittagessen zu Hause vergessen hast oder rufen dich zusätzlich an, wenn sie den Verdacht haben, dass du die Schlummertaste deines Alarms einmal zu oft gedrückt hast.

einem Partner erwartet werden, wie z.B. die Auswahl von Kleidung, technische Aufgaben wie das Reparieren eines Computers oder eines Mobiltelefons, Weckrufe vor Interviews etc.. Praktische Hilfe ist die allgemeine Funktion, wie Nachbarn sich kennen und schätzen lernen. Im Laufe der Zeit wird eine Erfolgsbilanz in Bezug auf Zuverlässigkeit (siehe 3.4) und Berücksichtigung (siehe 4.3) erstellt. Da bestimmte Bedürfnisse vorhersehbar sind, ist es auch einfach, Dinge für einen Freund zu erledigen. Das Thema Hilfe von Freunden für ältere Menschen, die von Aristoteles erwähnt wurden, wird in den letzten Jahren von Soziologen zunehmend beachtet (siehe z.B. Vries, 2018 oder Blieszner and Ogletree, 2017). Mit abnehmenden körperlichen und gesundheitlichen Fähigkeiten werden Dienstleistungen wie das Helfen beim Besuchen des Gemeindezentrums, des Arztes oder des Gottesdienstes, das Helfen bei der Reparatur von Dingen im Haus oder der Umgang mit moderner Technologie für ältere Menschen immer wertvoller, da die familiären Bindungen ausfransen.

Lektion zum Mitnehmen
Stelle dir praktische Hilfe nicht als Auslagerung vor, sondern als Wohltat ohne Preis. Betrachte es als eine Gelegenheit, wie du deinen Freunden deine Güte und Hingabe zum Ausdruck bringen kannst und sie auch gegenüber dir. Es ist der Schlüsselweg, wie die Bedeutung von Beziehungen demonstriert wird. Wenn du es nicht glaubst, sprich mal mit deinen Großeltern.

Anregungen zum Überlegen

- Inwieweit weißt du, was deine Freunde auf praktischer Ebene brauchen?
- Wie findest du es, einem Freund in einer Angelegenheit zu helfen, die er alternativ auslagern könnte, z.B. Umzug oder Babysitting? Wie würdest du dich gegenüber einem Freund fühlen, der dir anbietet oder möglicherweise darauf besteht, dir in einer Angelegenheit zu helfen, die du sonst auslagern würdest?
- Wo endet ein Gefallen und wo fängt ein Opfer an? Und was ist die wichtigste Dimension dabei (Zeit, Finanzen, Schmerz oder Anstrengung)?
- Weißt du, welches deine besonderen Stärken, Fähigkeiten oder Vorzüge sind, um deinen Freunden zu helfen?

5.6 Einbetten und Freundschaftskreise verbinden

Hier geht es darum, die paarweise Freundschaft in eine Gruppe von drei, vier oder fünf Personen einzubetten, die sich gegenseitig ergänzen und Scherze, Einsichten, Fähigkeiten des Zuhörens und der Verständigung sowie Ratschläge des jeweils anderen anreichern.

'Aber zwei, weit davon entfernt, die notwendige Zahl für Freundschaft zu sein, zwei sind nicht einmal am besten dran', beginnt Lewis, 1960, S.91 sein Argument für multilaterale Freundschaft. Er erklärt weiter, wie zwei 'hocherfreut sind, wenn sich ihnen ein dritter anschließt, und drei über den vierten.'[36] Gruppen von vier oder fünf Freunden über einen langen Zeitraum scheinen erhebliche Vorteile gegenüber nur getrennten bilateralen Freundschaften zu haben. Ich argumentiere nicht, dass bilaterale Freundschaften schlecht sind, aber dass bilaterale Freundschaften am besten sind, wenn sie in eine Vierergruppe eingebettet sind. Das Thema Gruppenfreundschaft ist für mich das Hauptthema von Lewis, 1960, in 'Was man Liebe nennt' über Freundschaft. Der Schlüsseleffekt ist 'Besonders wenn die gesamte Gruppe zusammen ist und jede das Beste, Klügste oder Lustigste in allen anderen herausbringt'. Ein Ökonom oder Soziologe würde dies umformulieren zu 'das Gesamte ist größer als die Summe seiner Teile', und es ist dieser Effekt, den ich in der klassischen soziologischen und psychologischen Untersuchung der Freundschaft vermisse[37]. Zugegeben, die Datenanforderungen zur Quantifizierung einer jeden Auswirkung dieser Art wären spezifisch und enorm, und ich werde das Problem im Abschnitt zu Smart Bubbling in **??** diskutieren.

So tief unser Verständnis und unsere Wertschätzung für unseren Freund auch sein mögen, es wird dennoch Aspekte für die Entdeckung geben, die nur andere Freunde mit ihrer Persönlichkeit und ihrem Humor hervorbringen werden. Lewis, 1960, S.92 weist auf den Tod eines Freundes hin: 'Jetzt, da Karl tot ist, werde ich nie wieder Rolands Reaktion auf einen typischen Karlschen Witz erleben. Jetzt, da Karl nicht mehr unter uns ist, habe ich Roland 'für mich allein'; aber ich habe nicht mehr von ihm, sondern weniger.' Gruppen von Freunden zeigen somit Humor und eine Qualität und Lebhaftigkeit der Diskussion, die einzelne Paare in den meisten Fällen nur schwer aufrechterhalten können. Obwohl es sich um eine große kulturelle Auseinandersetzung und Diskussion handelt, habe ich teilweise aus diesem Grund immer das Spiel Doppelkopf[38] dem Skatspiel[39] vorgezogen, da das begleitende Nebengespräch halt etwas vielfältiger ist. Rath, 2006 bezieht sich zwar nicht speziell auf Freundschaftskreise, empfiehlt jedoch, uns nicht nur damit zufrieden zu geben, einen engen Freund bei der Arbeit zu haben, sondern laut der Forschung von Gallup mit bis zu drei engen Freunden erhebliche zusätzliche Vorteile zu erzielen. Dies ist zwar nicht garantiert, aber oft sind dies keine getrennten Paare, aber der natürliche Zustand bei der Arbeit sind kleine Kreise, die zusammen zum Mittagessen gehen können. Anekdotisch gesehen, während viele Leute das Netzwerk-Lunch zu zweit bestreiten, sind die sozialeren und entspannteren Mittagessen, die dem

[36] 'Daher ist echte Freundschaft von allen Arten der Liebe am wenigsten eifersüchtig. Zwei Freunde sind hoch erfreut, wenn sich ihnen ein dritter anschließt, und drei über den vierten, vorausgesetzt, der neue ist fähig, ein echter Freund zu werden.'

[37] Dafür qualifiziert - ist sich die soziologische Forschung dieser Mini-Netzwerke und Kreise sowie der gesellschaftlichen Eigenschaften wie Homophilie in Bezug auf Geschlecht, Rasse, Alter usw. sehr bewusst und hat ihre Rolle in der Gesellschaft bei der Bereitstellung von Unterstützung oder Beratung in hohem Maße untersucht. Die Kritik bezieht sich eher auf das Versäumnis, die Mechanik darin anzusprechen, welche Faktoren zu ihrer Langlebigkeit und Qualität führen, ob es sich um Humor und Vergnügen handelt oder einfach um Bekanntschaft und Wissen der anderen Person usw.

[38] Doppelkopf wird mit vier Personen mit 2 Zweierteams gespielt. Wenn sich die Partner ändern und die Möglichkeit besteht, dass eine Person ausfällt, kann das Spiel sogar fünf Personen an einem Abend perfekt aufnehmen, sodass immer eine Person aussteigen kann, um Bier zu holen, zur Toilette zu gehen oder einen Text zu beantworten.

[39] das zu dritt gespielt wird - wobei einer gegen die anderen beiden antritt

Freundschaftsstil am nächsten kommen, oft Gruppen von drei oder vier Personen, obwohl sie in Zeiten enger Zeitpläne etwas schwierig zu organisieren sind.

Es handelt sich um eine Diskussion über Henne und Ei, wenn man sich mit der Rolle von Freundeskreisen in Organisationen und Anliegen befasst. Lewis setzt die Freundschaftsgruppe bei der Gründung der sozialen Mobilisierung ein. Er wird dafür ausdrücklich von Alberoni, 2016, S.62 kritisiert[40]. Ich würde sagen, dass beide Wege möglich sind. Eine einigende Sache ist eine Plattform, auf deren Grundlage Freundschaften gut geschlossen werden können (siehe Thema Zusammenarbeit). Andererseits gilt das umgekehrte Argument von Lewis immer noch. Nicht zuletzt gibt es viele Beispiele von Freunden, die Gemeinschaften gründen, bei denen die Freundschaft der Gruppe das Fundament stützt. So brachte die Bewegung oder Ursache sie zusammen und setzte sie einander aus, aber die Freundschaft wird dabei tiefer, als es die Ursache gerechtfertigt hätte. Die Freundschaft ist auch der Grund, warum die Zusammenarbeit so funktioniert, wie sie funktioniert und erfolgreich ist. Churchill und Roosevelt waren sich durch den Krieg gegen Hitler einig, aber die wichtigsten Biographen über sie schreiben ausführlich über die tiefe Freundschaft, die sie in den Jahren 1939-1945 aufgebaut und gepflegt haben, und wie sie ihre Zusammenarbeit und ihr Vertrauen auf einer grundlegenden Ebene geprägt hat, die weit über das alltägliche Bedürfnisse einer effektiven Koordination hinausgeht. Dies deutet darauf hin, dass die Freundschaft auf persönlicher Ebene das dominierende Thema ist, selbst wenn eine wichtige gemeinsame Sache vorliegt.

Der Aufbau kleiner Gemeinschaften ist ein Kernthema der frühchristlichen Kirche. Jesus selbst beruft entweder direkt seine Jünger[41] oder stärkt die gruppeninternen Bindungen in seiner Gruppe von Freunden[42]. Jesus bittet nicht nur seinen besten Freund, nach Gethsemane zu kommen, sondern drei engste Freunde (zufällig die gleiche Anzahl von Freunden, die Hiob bei seinen Prüfungen zur Seite stehen). In der Tat, wenn du sowohl die Evangelien als auch die Apostelgeschichte aus der Perspektive der Freundschaft liest, finde ich es ziemlich bemerkenswert, wie strategisch Jesus und Paulus bei der Förderung der Freundschaft in der frühen Gemeinschaft vorgehen. In dem Film 'Passion' [43]von Mel Gibson kommt dieses Gefühl nicht ganz durch. Der jüngste und in vielerlei Hinsicht möglicherweise eher unauffällige Film 'Risen'[44] legt jedoch großen Wert auf die Apostel mit Jesus in der Mitte als primär einer Gruppe von Freunden, die dann auf die Mission geschickt werden. Es ist die Wärme der Gruppe, die letztendlich auch den von Joseph Fiennes gespielten Tribun Clavius verzaubert. Wie in Cuddeback, 2010, S.x (Vorwort) [45],

[40]'Lewis irrt, weil die Freundschaftsgruppe in Wirklichkeit nicht vor der Bewegung besteht. Es gab nicht zwölf Apostel und Jesus, die irgendwann beschlossen, eine Bewegung zu gründen. ... Natürlich machen wir Freunde in Bewegungen. Aber es ist nicht die Gruppe von Freunden, die die Bewegung macht, sondern die Bewegung, in der Freunde gemacht werden.'

[41]Matt 17.1 'Sechs Tage danach nahm Jesus Petrus, Jakobus und dessen Bruder Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg'. Johannes 6.3 'Jesus stieg auf den Berg und setzte sich dort mit seinen Jüngern nieder.'

[42]Markus 6.7 'Er rief die Zwölf zu sich und sandte sie aus, jeweils zwei zusammen. Er gab ihnen die Vollmacht, die unreinen Geister auszutreiben.

[43]`https://www.imdb.com/title/tt0335345/`

[44]`https://www.imdb.com/title/tt3231054/`

[45]'Wenn wir unsere manchmal übermäßig frommen Wahrnehmungen der Heiligen zurückziehen, werden wir einiges Erstaunliches sehen - sie kommen fast immer in Clustern. Es ist kein Zufall, dass wir, wenn wir an den heiligen Augustinus denken, an Monika und Ambrosius denken, wenn wir an den heiligen Franziskus denken, denken wir an Klara und Bonaventura, wenn wir an den heiligen Ignatius

erwähnt, setzt sich die Bildung enger Freundschaftsgruppen innerhalb der christlichen Tradition fort.

Praktisch gesehen ist eine kleine Gruppe von Freunden der beste Weg, um eine soziale Organisation zu leiten oder deren Aufbau zu wagen, insbesondere bei lockereren sozialen Unternehmungen (d.h. nicht bei Unternehmen oder Bewegungen für den Weltfrieden) wie meetup.com Gruppen, regionalen Internations oder Expat orientierten Zusammenkünften. Gut geführte Meetup- oder Internations Gruppen drehen sich fast immer um einen kleinen Freundeskreis, der andere Freunde einbezieht, um eine kritische Basismasse aufzubauen. Die Basisgruppe kommt und nutzt die Gelegenheit, um sich regelmäßig zu treffen, während Neuankömmlinge von der bereits etablierten warmen Atmosphäre und Stimmung profitieren. Ehemaligenversammlungen von Schulklassen oder Universitätsjahrgängen sind ebenfalls am besten organisiert und funktionell, wenn es eine Kerngruppe von Menschen gibt, die die Freundschaft über Jahrzehnte gepflegt haben und eine Basis für die anderen bietet, an der sie sich andocken können.

Während Nehamas, 2016 ein Beispiel für eine (eher dysfunktionale) Freundschaftstriade gibt, die letztendlich auseinanderbricht, würde ich argumentieren, dass Gruppen von drei oder vier Personen auch der Konfliktlösung sehr förderlich sind. Es kann zu Missverständnissen und Auseinandersetzungen zwischen zwei Freunden kommen, aber die Gelegenheit, mit einer 'neutralen', objektiven und moderierenden Partei darüber zu sprechen, ermöglicht eine effektivere Diskussion des Themas ohne Gesichtsverlust. Du kannst Matthäus betrachten: 'Hört er aber nicht auf dich, dann nimm einen oder zwei Männer mit, denn jede Sache muss durch die Aussage von zwei oder drei Zeugen entschieden werden.' Es ist leicht zu bemerken, dass die Existenz eines gemeinsamen Freundes normalerweise einen ausreichenden Druck ausübt, um zumindest einen Versuch der Versöhnung zu gewährleisten. Die Fehlerbehebung verursacht auch erhebliche Mühen. Während unser Stolz und unsere Wut auf einen Freund größer sein mögen als unser Wille, im Interesse der Freundschaft Kompromisse einzugehen, birgt die Empfehlung unserer anderen Freunde, 'einfach darüber hinwegzukommen', nicht nur die Gefahr, einen, sondern zwei oder drei Freunde zu verlieren, wenn ich weiterhin auf meinem Standpunkt beharre. Anstelle des von Nehamas dargestellten vollständigen Auseinanderbrechens der Freundschaft besteht der Test der Freundschaft normalerweise die asynchrone Entwicklung verschiedener Lebensumstände. Einige Freunde sind möglicherweise noch ledig, andere in einer festen Beziehung, und andere sind möglicherweise vollständig in die familiären Pflichten von Arbeit und Kindern eingebunden. Es ist dann oft die Anstrengung eines Schmoozers, das Team zusammenzuhalten (siehe Pahl, 2000, p.x[46]).

Wenn Freunde unsere gewählte Familie sind, dann ist der Aufbau von Freundschaftskreisen und die Pflege gegenseitiger Freundschaften eine Schlüsselaktivität, um dies zu verwalten. Die Einführung neuer Verbindungen im Netzwerk stärkt das Ganze. In diesem Zusammenhang bietet Paulus in Römer 16 ein absolutes Expertenlehrstück an. Er erwähnt nicht weniger als 26 Freunde, die begrüßt werden sollen, einschließlich persönlicher Daten darüber, wie er mit ihnen verbunden ist.

von Loyola denken, denken wir an Francis Xavier.'

[46] 'Aber hier rehabilitieren die Autoren die informellen Schmoozer, die sich vielleicht nichts Formalem anschließen, aber dennoch eine entscheidende Rolle dabei spielen, Freundschaftsnetzwerke zusammenzuhalten und tatsächlich Gemeinschaften unter dem Schirm offizieller Maßnahmen zusammenzuhalten.'

Durch das Einfügen ihrer Namen in ein Dokument kann jeder, der Zugriff auf dieses Dokument hat, es nachverfolgen und kennenlernen. Er empfiehlt der Gemeinschaft seiner Freunde ausdrücklich Phoebe aufzunehmen. Die Praxis solcher Empfehlungsschreiben zur Freundschaft hat auch eine lange Tradition zwischen Klöstern im Mittelalter und in mediterranen Gesellschaften (siehe z.B. die Rolle des Ferman in Karl Mays Romanen oder die Rolle von Einführungsbriefen im mittelalterlichen jüdischen Handelsnetzwerk). Die Praxis setzt sich in unserer Zeit in Expat-Kreisen fort. Beim Umzug von einer Expat-Gemeinschaft einer internationalen Metropole in eine andere sind die letzten Monate häufig mit aktuellen Freunden gefüllt, die Menschen empfehlen, die man am neuen Standort aufsuchen sollte, die möglicherweise ein Interesse oder kompatible Eigenschaften teilen.

Für mich persönlich ist das Erstellen solcher Verbindungstipps eine der erfüllendsten Aktivitäten, die man sich vorstellen kann, und ein Segen eines guten Netzwerkes. Während einige Überlegungen angestellt werden müssen, ist das Finden einer gemeinsamen Basis zwischen zwei Personen, wie ein kompatibler Humor oder ein persönliches gegenseitiges Interesse oft ein ausreichender Grund für eine erste Einführung und viel weniger umstritten oder risikobehaftet als das Amor-Cupido-Verkuppler Spielen. In diesem Sinne ist es auch einfach Spaß, Freunde bei einer Party, einem Barbecue oder einem Abendessen zusammenzubringen und zu sehen, wie sich solche Bekanntschaften entwickeln, da du in ihrer Interaktion neue Aspekte deiner Freunde entdeckst, die du selbst niemals vermutet hättest. Ein gemeinsamer Freund ist wahrscheinlich das mächtigste Freundschaftstotem, das man einem anderen Freund schenken kann.

Lektion zum Mitnehmen
Dies ist - mit Gastfreundschaft - meine persönliche 'wichtigste' Aktivität. Freundschaft wird am schönsten in einer Vierergruppe erlebt. Wenn du eine Gruppe von Freunden in der Schule oder Universität hattest, betrachte dich als 'auf einer Mission von Gott - du musst die Band wieder zusammenbringen'. [a]

[a] Blues Brothers - `https://youtu.be/Q3ypX22-SYY?t=236`

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du deine Freundschaftsgruppen mit drei, vier oder fünf Freunden mit deinen Zweierfreundschaften vergleichst, wie unterscheiden sie sich?
- Hast du eine Freundesgruppe, die lange zusammengeblieben ist? Wenn dem so ist, aber sie sich aufgelöst hat, was soll dich davon abhalten, die Gruppe wieder zusammenzubringen?
- Wie gut kannst du Freunde einander vorstellen oder 'einen Freund weiterschenken'?

5.7 Gemeinsames Essen und Gastfreundschaft

> Besten Freunden ist es egal, ob dein Haus sauber ist. Was zählt ist die Flasche Wein auf dem Tisch.
>
> Unbekannt

Auf Deutsch gibt es das Sprichwort 'Liebe geht durch den Magen', und Aristoteles, 1925, 8.3[47] sagt ebenfalls, dass Fremde gemeinsam Salz essen müssen, bevor sie Freunde werden können. Gemeinsam und zu Hause essen baut eine starke Bindung. Das Thema Gemeinschaft, Tischgemeinschaft und Gastfreundschaft kann in vier Themenbereiche unterteilt werden:

1. gemeinsam Essen zur Erleichterung der Konversation,
2. einladen von Personen zu selbst zubereiteten Speisen,
3. der Bund der klassischen Gastfreundschaft in der antiken Literatur und in traditionellen Gesellschaften (mit dem ich aus chronologischen Gründen beginnen werde),
4. jemanden beherbergen (mit Übernachtung).

Jemanden zu bewirten und beherbergen (Xenia - Gastfreundschaft) ist die älteste Form freundschaftlicher Bindung, und die Leute haben sich sogar jahrelang daran erinnert. Ein sehr frühes Beispiel ist die Anekdote von Diomedes und Glaukon in der Ilias 6[48], die kurz vor dem Kampf stehen, als sie feststellen, dass ihre Großeltern zusammen gegessen haben und entscheiden, dass sich deren Bindung (Freundschaft) auch auf sie erstreckt und sie nicht kämpfen sollten. Da die Götter oft getarnt reisen, um Sterbliche zu prüfen (siehe auch die Geschichten der Engel in Genesis 18-19 und Hebräer 13.2[49]), war die Praxis, Fremden gegenüber Gastfreundschaft zu zeigen, durch Eigeninteresse gerechtfertigt, um die Götter nicht zu beleidigen. Die sozial vorteilhafte Rolle bei der Schaffung von Bindungen wird überall anerkannt. Olyan, 2017, S.5 [50] erwähnt ebenfalls das Teilen von Essen als Merkmal der Freundschaft in der hebräischen Bibel. Die Intensität der Bindung, die Gastfreundschaft schaffen soll, zeigt sich auch in der allgemeinen Verurteilung, wenn sie gebrochen wird[51].

Das Brechen von Brot mit den Jüngern ist das Markenzeichen von Jesus, da sie ihn dadurch erkennen, ein Thema, das christliche Bücher und Predigten aufgreifen wie N. Lee, 2015-07-01. In diesem Zusammenhang gibt es auch die Bedeutung

---

[47] 'Denn wie das Sprichwort sagt, kann man einander nicht kennen, bevor man nicht jenes bekannte Salz miteinander gegessen hat. So kann man auch nicht einander näherkommen und Freund werden, bevor jeder dem andern sich zuverlässig als liebenswert erwiesen hat.'

[48] Perseus link `http://data.perseus.org/citations/urn:cts:greekLit:tlg0012.tlg001.perseus-eng1:6.191-6.231`

[49] 'Vergesst die Gastfreundschaft nicht; denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt'

[50] 'Außerdem wird der Freund in Ps 41.10 als 'okellahmi' beschrieben, 'einer, der mein Brot isst', was eine Rolle für die Gastfreundschaft, einschließlich der Tischgemeinschaft, als Bestandteil der Freundschaft vorschlägt.'

[51] siehe auch Matthäus 26.23 'Der, der die Hand mit mir in die Schüssel getaucht hat, wird mich verraten'

der Ergreifung der Initiativen, da Jesus sich oft zu jemandem nach Hause einlädt[52] , um die Freundschaft zu begründen (ein Gedanke, den natürlich Verfechter von Freiheit und Unabhängigkeit wie Alberoni verabscheuen würden). Um die Verletzung der Privatsphäre vollkommen zu machen, lud er nicht nur sich selbst ein, sondern schlug seinen Gastgebern gelegentlich vor, auch alle armen Leute von der Straße einzuladen, bis das Haus voll ist. Es gibt eine urbane Legende[53] über Henry Nouwen, die in Predigten häufig zu diesem Thema zitiert wird:

> Henri Nouwen, der große spirituelle Schriftsteller, zog sich in ein Kloster zurück. Die Mönche legten Schweigegelübde ab, und der Rückzug sollte meditativ und erfüllt vom Gebet sein. Nouwen hatte Verspätung und kam in dieser elenden, regnerischen Nacht zu spät zum Kloster. Er klingelte lange nach dem Schlafen gehen und wurde an der Tür von einem der Brüder empfangen. Der Bruder begrüßte ihn herzlich, nahm seinen nassen Mantel, brachte ihn in die Küche und machte ihm eine Tasse Tee. Sie plauderten in den späten Nachtstunden und Nouwen begann sich zu entspannen und fühlte sich bereit für den Rückzug. Aber er wusste, dass dieser Mönch das Schweigegelübde einhalten sollte, und fragte ihn schließlich: 'Warum bist du bereit, bei mir zu sitzen und mit mir zu reden?' Der Mönch antwortete: 'Von allen Pflichten des christlichen Glaubens und den Regeln meines Ordens steht keine über der Gastfreundschaft.'

Wenn es beim Christentum nur darum geht, mit Menschen in Verbindung zu treten, dann ist Gastfreundschaft ein, wenn nicht der goldene Weg dorthin (siehe Willis and Clements, 2017[54]). Der Alpha-Kurs der Church of England bringt Menschen ebenfalls zusammen, um sich beim Essen zu verbinden, wobei die Kirche Gastgeber ist. Es gibt anekdotische Hinweise darauf, dass in diesem Zusammenhang so manche Freundschaft entstand. Weltliche Abendessen Clubs wenden dasselbe Prinzip an, um Menschen zusammenzubringen und sie im Laufe der Zeit zu verbinden. Und es ist nicht nur Abendessen oder eine einfache Mahlzeit - Jesus liebte Partys (siehe Hochzeit zu Kanaan und Wasser in Wein verwandeln), in der Tat wird das Gleichnis vom verlorenen Silberstück in die Gegenwart transferiert, in der eine Frau als stimmige Aktion eine Party für ihre Freunde und Nachbarn[55] veranstaltet. Eine Mahlzeit zu teilen schafft eine Verbindung. Es ist meines Erachtens kein Zufall, dass zwei der Schlüsselszenen im Neuen Testament, in denen Jesus sich wieder mit seinen Jüngern über das miteinander geteilte Essen verbindet (in Emmaus bricht er das Brot und später isst er den gebratenen Fisch von Petrus am Seeufer). Die Bereitstellung von Essen (und Getränken) ist magenfüllend, sie erfüllt die Bedürfnisse deiner Freunde auf grundlegendster Ebene.

---

[52] Luke 19.5 'Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.'

[53] Nach diesem Hinweis bei der Nouwen-Stiftung - dank der Chefarchivarin Gabrielle Earnhaw für die Weiterverfolgung - wurde sie als nicht überprüfbar eingestuft, das ursprüngliche Zitat stammt anscheinend von Rev. J. Burton Williams: 'Die Belohnung eines Jüngers'

[54] 'Da die Menschen eher ein Wohnzimmer als eine Kirche betreten, ist Gastfreundschaft ein natürlicher und wirksamer Weg, um Beziehungen für Christus aufzubauen.'

[55] Lukas 15.8-9 'Oder wenn eine Frau zehn Drachmen hat und eine davon verliert, zündet sie dann nicht eine Lampe an, fegt das ganze Haus und sucht unermüdlich, bis sie das Geldstück findet? Und wenn sie es gefunden hat, ruft sie ihre Freundinnen und Nachbarinnen zusammen und sagt: 'Freut euch mit mir; Ich habe die Drachme wiedergefunden, die ich verloren hatte.'

Aber auch in der heutigen Zeit legen Nelson, 2016 und Shumway, 2018 Wert darauf, gemeinsam zu essen und zu trinken, um Freundschaft zu schließen. Dunbar, 2016 widmet einen ganzen Bericht der Bedeutung, dass die Menschen, die gemeinsam trinken, dadurch soziale Bindungen schaffen. Der einfachste Weg, um in der westlichen Kultur zusammenzukommen, ist in der Tat beim Trinken. Dies kann ein Bier in der Kneipe oder ein paar Dosen sein, die auf einer Parkbank, im Garten oder im Wohnzimmer einer anderen Person geteilt werden. Während Alkoholismus und Drogenmissbrauch soziale Missstände von großer Bedeutung sind, hat Alkohol an sich in begrenzten Mengen (!) pro-soziale Auswirkungen und unterstützt die westliche Gesellschaft seit Jahrtausenden. Hockings and Dunbar, 2019 untersuchen in einem Sammelband ausführlich das Phänomen Alkohol bei der Bildung sozialer Bindungen.

Das moderne Jugendphänomen des Couchsurfing, bei dem Menschen ihre Häuser für reisende Fremde öffnen, um gute Gespräche zu führen, Kameradschaft und in nicht wenigen Fällen letztendlich Freundschaft zu stiften, ist ein weiterer Hinweis dafür, dass gemeinsames Essen und Trinken unglaublich hilfreich beim Aufbau von Beziehungen ist. Ein guter Koch sein - wie bei Profilbewertungen gezeigt - ist ein gutes Verkaufsargument für ein Profil. Der Anstoß vom distanzierten Zusammenleben mit den Nachbarn zur Initiierung der Freundschaftsentwicklung kann auch am Effektivsten über das Essen erfolgen. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011 empfehlen deshalb, Essen auf der Veranda des Hauses zu teilen. Der Film 'Gran Torino' zeigt in wunderschönen Bildern, wie Clint Eastwoods Griesgrämigkeit und Missachtung seiner Nachbarn gebrochen wird als er letztlich mit Essen überschwemmt wird[56].

Gewohnheiten entstehen am besten rund ums Essen. Bei Gesprächen mit Menschen über bewährte Praktiken zur Aufrechterhaltung der Freundschaft ging es wiederholt um das Essen. Eine Gewohnheit, die ich besonders beeindruckend fand, war es, regelmäßig einen 'Tag der offenen Tür' abzuhalten. Eine vierköpfige Familie, die einen Wochentag des Monats als Abendessen mit Freunden auswies, kochte eine einfache, aber große Mahlzeit wie eine Spaghetti Bolognese oder einen Eintopf, und jeder Freund der Familie konnte vorbeischauen.[57] Es war ein fester Bestandteil im Kalender vieler ihrer Freunde, und die Leute versuchten, es einzurichten daran teilzunehmen. Als ich in Tokio lebte, haben wir mit Freunden einen monatlichen Essens- und Filmabend begonnen, und es war auch eine dieser regelmäßigen Veranstaltungen für uns. Eine solche Aktivität ist ebenfalls sehr effektiv, um einen Freundeskreis aufzubauen und zu pflegen (5.6), sei es für Brettspiele, philosophische Diskussionen oder einfach nur zum Chillen, ein paar Flaschen Wein und ein Topf Essen sind alles, was ein solcher Abend braucht. Und wenn deine Kochkünste in Verdacht geraten, körperlichen Schaden zuzufügen, kannst du jederzeit deinen Platz und deine Küche zur Verfügung stellen und einen talentierteren Freund dazu bringen, seine Künste freiwillig zur Verfügung und Schau zu stellen. Zu guter Letzt ist das Verköstigen zu Hause zeitaufwändiger, aber finanziell wesentlich effizienter (vorausgesetzt, du hast genügend Platz) und kann daher integrativer sein, wenn du unterschiedlich betuchte Freunde hast.

Wo es aus Platzgründen oder unter anderen Umständen schwierig ist, Men-

[56] 'Nicht mehr, bitte ... sind das diese Hühnchenknödel'

[57] Dank des Gefrierschranks ist es möglich, ein bisschen mehr zu kochen und nichts zu verschwenden.

schen zu verköstigen, ist die Verfügbarkeit von dritten Plätzen wichtig. Oldenburg, 1999 betont, wie verschiedene soziale Schichten und Gruppen sich an diesen großartigen Orten beim gemeinsamen Essen verbanden. Umgekehrt entwickeln sich an gut gestalteten sozialen Orten mit erschwinglichen Lebensmitteln häufig Gemeinschaften. Die Kantine eines Arbeitsplatzes ist ein ausgewiesener sozialer Raum und kann es Menschen bei der Arbeit erleichtern, sich kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen, während sie gemeinsam zu Mittag essen.

Die intensivere Form der **Gastfreundschaft** ist das Übernachten lassen ('Hosting'), bei dem der Gast eine oder mehrere Nächte bleiben kann. Die Aktivität des Hosting ist kürzer als das in (4.14) behandelte Thema des Zusammenlebens. Das Prinzip ist jedoch das gleiche. Wenn jemand ein paar Tage bei dir bleibt, öffnet sich dein Zuhause auf eine andere Art und Weise, als wenn du ihn zum Abendessen bei dir hast. Es ermöglicht ihm Teil deines Lebens zu sein und dich im wirklichen Leben wahrzunehmen. Für die Freundschaft spielt es keine Rolle, ob es sich um den Beginn einer Freundschaft handelt, wie auf Websites für den Austausch von Gastfreundschaft, oder später, wenn Freunde dich nicht nur in deiner Stadt besuchen, sondern sich für ein paar Tage auf deiner Couch niederlassen. Es ist einfach großartig zum Verbinden. Ein Gästezimmer oder eine Schlafcouch zur Priorität zu machen, ist auch ein kostspieliger, aber unglaublich effektiver Einsatz, Freundschaften zu pflegen. Und sobald du die Möglichkeit hast zum Übernachten lassen, wirst du feststellen, dass du sehen möchtest, wie diese benutzt wird.

Lektion zum Mitnehmen
Wenn deine Wohnung oder dein Haus es * irgendwie * erlaubt, ziehe einmal im Monat ein offenes Pott-Luck in Betracht. Wähle einen festen Termin innerhalb eines Monats und lasse deine Freunde wissen, dass sie gerne kommen können. Sie können dir einen Tag vorher Bescheid geben oder einfach vorbeischauen, und es können nur vier von ihnen oder zehn kommen. Ihr könnt daraus einen Filmabend, einen Spieleabend, einen Gesprächsabend oder eine Nacht der Philosophie machen. Aber Essen auf dem Tisch, ein paar Getränke und gute Gespräche sind alles, was für einen großartigen Abend erforderlich ist.

Anregungen zum Überlegen

- Wie hast du dich gefühlt, als du das letzte Mal zum Mittag- oder Abendessen zu einem Freund eingeladen wurdest?
- Wie geeignet ist deine Wohnung für die Aufnahme von Freunden? Hast du für solche Gelegenheiten einen akzeptablen Mindestkochplan? Wenn nicht, hast du jemals darüber nachgedacht, ein Pot-Luck-Mittagessen[a] zu machen?
- Kannst du Freunde einladen, die ein paar Tage bei dir bleiben? Hast du es jemals versucht?

[a] Bei einem Pot-Luck-Lunch stellst du Platz und einige Getränke zur Verfügung, und jeder der Teilnehmer bringt ein Gericht mit. Auf diese Weise wird dein Zeitaufwand für die Organisation erheblich reduziert. Großartig für Leute ohne Kochkünste, einfach eine prima Sache.

5.8 Ermutigung und Herausforderung

> Ich brauche keinen Freund, der sich ändert, wenn ich mich ändere, und der nickt, wenn ich nicke. Mein Schatten macht das viel besser.
>
> Plutarch

> Gute Freunde lassen dich keine dummen Dinge tun ... zumindest nicht allein.
>
> Unbekannt

Hier geht es darum, dass unsere Freunde das Beste in uns sehen, uns aber dafür verantwortlich machen, dass wir das erreichen. Wir nutzen sowohl Zuckerbrot und Peitsche, um unsere Freunde dazu zu bringen, ihre Ziele zu erreichen. Wir fordern sie heraus, genug zu tun, und helfen ihnen, in schwierigen Situationen den Willen zum Weitermachen aufrechtzuerhalten.

Die menschliche Verfassung ist (oft) von Unsicherheit geprägt. Wir träumen, aber wir sind uns nicht sicher, ob wir es erreichen können, und selbst wenn wir uns auf die Suche nach einem Ziel machen, ermüden wir und verlieren die Sicht und die Hoffnung. In diesen Momenten kann ein Freund an unserer Seite sein und uns ermutigen, es überhaupt zu versuchen, oder uns abholen und wieder auf den Weg bringen. Bei Ermutigung geht es darum, deinen Freunden zu sagen, dass du daran glaubst, dass sie ein bestimmtes Ziel erreichen und dass ihr Leben besser sein wird, wenn sie es versuchen. Worte der Bestätigung sind eine weitere der vielzitierten fünf Liebessprachen, und es geht nicht nur um Wertschätzung, sondern vieles ist Ermutigung wie 'Ich glaube, du kannst das tun'. Zu den Geschichten zu diesem Thema gehört normalerweise der Jobwechsel, den ein Arbeitsfreund möglicherweise plant. Es mag riskant sein, aber wenn es gut für ihn ist, trauere ein wenig um dich selbst und die verminderte Zeit für die Interaktion mit deinem Freund, aber ermutige ihn, die neue Gelegenheit zu nutzen. Selbst wenn du nicht an das Ziel glaubst, können Freunde dazu ermutigt werden, es zu versuchen, da du akzeptierst, dass es ihnen wirklich am Herzen liegt. Sie müssen es einfach versuchen, bevor sie loslassen können (wenn dieses Verfolgen keine großen finanziellen oder gesundheitlichen Risiken birgt).

Wenn sich dein Freund bereits auf den Weg gemacht hat, bedeutet Ermutigung, die Hoffnung des Freundes zu schüren, dass sie/er durchhalten wird. Es bedeutet, das Niveau des Positiven aufrechtzuerhalten, während sie/er langwierige und banale Aktivitäten durchstehen muss. Du kannst sie/ihn beim Joggen begleiten und mental vorwärts pushen. Im Extremfall kann dies bedeuten, dass Sam Frodo aufhebt und ihn zum Höhleneingang des Mount Doom trägt[58]. Beispiele hierfür sind Freunde, die dich dazu drängen, in der Schule oder der Hochschule zu bleiben und sie nicht abzubrechen. Ermutigung kann auch gelegentliche Erinnerungen an nicht so aktive, aber empfehlenswerte Ziele beinhalten, z.B. auf uns selbst aufzupassen. Insbesondere in unserem geschäftigen Leben mit Arbeit, Kindern und all den Verpflichtungen dümpeln wir oft nur herum. Wir sind uns bewusst, dass wir uns etwas ausruhen und erholen sollten, tun es aber oft einfach nicht. Es sind unsere Freunde, die diese Entwicklung klarer sehen können und uns oft ermutigen können, einen

[58] Film 'Herr der Ringe - Rückkehr des Königs' `https://youtu.be/BKIgv8AhffA`

Schritt zurückzutreten und sicherzustellen, dass wir unsere Batterien wieder aufladen.

Ermutigung ist eine zutiefst christliche Aktivität und wird in den Briefen von Paulus mehrfach erwähnt (1.Thess 5.11[59], Hebräer 10.24[60] und Epheser 4.29[61]). Die Menschen um sich herum aufbauen ist eine typische Aktivität einer positiven und bescheidenen Denkweise. Rath, 2006, S.87[62] identifizierte diese wichtige Funktion und baute darauf eine ganze Reihe 'lebenswichtiger Freunde' auf.

Wie bei allen Aspekten der Freundschaft, bei denen Freunde Einfluss auf uns haben, können die Grenzen des Angemessenen von Person zu Person und von der Qualität der Beziehung her unterschiedlich sein. Ein Schlüsselelement ist die Wahl des Ranges, und dies bedeutet in erster Linie, nicht vor anderen zu stehen (Millington, 2019, S.11[63]). Die andere ist eine Vereinbarung, deinen Freund herauszufordern oder zu kritisieren. Es gibt den Ausdruck 'Verantwortungskumpel'[64], der ein Freund ist, dem ausdrücklich sowohl die Erlaubnis als auch die Pflicht gegeben wurde, dich gegenüber vereinbarten Zielen zur Rechenschaft zu ziehen, auch wenn dies zu einem späteren Zeitpunkt möglicherweise nicht erwünscht ist (Wiest, 2020-04-30[65]). Das wird besonders häufig bei schmerzhaften oder frustrierenden Themen wie Abschluss einer Dissertation, Sportzielen und Gewichtsabnahme angewandt. Trotz der Vereinbarung, durchzuhalten und zur Rechenschaft gezogen zu werden, endet dies nicht immer gut, wie in einem Beispiel von Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3[66] angeführt.

Es ist auch nicht immer das Richtige. Manchmal ist kritisches Feedback statt Ermutigung erforderlich. Manchmal brauchen wir diesen Freund, der uns sagt: 'Ich sehe, du bist wirklich aufgeregt oder hast dich entschieden, aber das ist eine ziemlich dumme Idee.' Dies ist, wenn dein Freund z.B. im Begriff ist, sein gesamtes Vermögen in eine Geschäftsidee zu stecken, von der du glaubst, dass sie nicht funktionieren wird. Deine Fürsorgepflicht besteht dann darin, zumindest deine Besorgnis zu äußern und nicht 'loyal' zu ermutigen. Manchmal waren wir in einer schwierigen Situation und sehen jetzt einen Ausweg. Dies kann eine schwierige Beziehung oder einen wirklich harten Job beinhalten. In einigen Fällen bedeutet Ermutigung,

---

[59] 'Darum tröstet und ermahnt einander und einer richte den anderen auf, wie er es schon tut.'

[60] 'Lasst uns aufeinander achten und zur Liebe und zu guten Taten anspornen. Lasst uns nicht unseren Zusammenkünften fernbleiben, wie es einigen zur Gewohnheit geworden ist, sondern ermuntert einander, und das um so mehr, als ihr seht, dass der Tag naht.'

[61] 'Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.'

[62] 'Erbauer sind großartige Motivatoren, ...' `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life`

[63] 'Sie motivieren dich und bringen das Beste aus dir heraus. Gute Freunde fordern dich auf, Risiken einzugehen und ermutigen dich, dein Potenzial auszuschöpfen. sie ärgern dich nicht, verspotten dich nicht und schmälern dich nicht vor anderen.'

[64] Accountability buddy

[65] Der Freund, der dich zur Rechenschaft zieht, ist derjenige, der privat und anmutig auf deine Ziele hinweist und dir sagt, dass du es besser verdienst, und der dich an Verpflichtungen erinnert, die du nicht eingehalten hast.

[66] 'Drängele deine Freunde nicht und versuche, dass sie sich gut fühlen. Eine Freundin und ich haben beschlossen, im vergangenen Frühjahr gemeinsam einem Diät-Club beizutreten. Ich musste viel mehr Gewicht verlieren als sie, aber sie war 'sehr begierig' darauf, dass wir uns gegenseitig helfen, motiviert zu bleiben. Dies funktionierte gut, bis ich durch einige persönliche Rückschläge zurückgeworfen wurde, und anstatt einfühlsam und akzeptierend zu sein, fing meine Freundin an, mich zu nerven, dass ich zu den Meetings gehen und mehr trainieren sollte. Unterstützung wollte ich, Schuldgefühle brauchte ich nicht!'

dass der Freund sagt: 'Ich denke, du hast Recht, wähle das Ende mit Schrecken, aber bring es jetzt einfach zu Ende.' In einigen Fällen heißt es: 'Es wäre wirklich dumm, deinen Partner - Job - Studium zu verlassen. Bleib dran, es wird bestimmt wieder besser.'

Auf die nächste Stufe gebracht, wird Ermutigung zum 'Herausschieben aus der Komfortzone'. Während Ermutigung die Grenzen von Privatsphäre und Komfort respektiert, wird das Herausschieben aus der Komfortzone durch das Durchbrechen derselben definiert. Der 'Tritt in den Hintern' ist ein passendes Bild, das diese fürsorgliche, aber entschlossene Übertretung zeigt. Die notwendige Bedingung ist der Glaube, dass dein Freund etwas tun kann, das für seine Person von großem Nutzen ist, obwohl ihm dieser Glaube selbst fehlt. Eine Aussage über Freunde zu diesem Zweck lautet: 'Sie werden alles in ihrer Macht Stehende tun, um dich voranzutreiben und deine Träume zu erfüllen.' Das Akzeptieren einer solchen Aussage entbindet deine Freunde von der Pflicht auf Rücksichtnahme bei potenziell aufdringlichen Handlungen oder Privatsphärenverletzungen[67]

Ich muss zugeben, dass ich ein großer Fan dieser Gewohnheit bin. Autobiographisch gesehen würde ich keinen Sport machen, wenn meine Freunde mich nicht beharrlich immer wieder überredet hätten. Ich verstehe intellektuell, dass einige sportliche Übungen notwendig sind, um den Körper funktionsfähig zu halten, aber wenn es darum ging, joggen zu gehen, hatte ich kein Verlangen und keine Energie. Und es war nur eine Kombination aus beharrlichen Erinnerungen einiger Freunde, wieder anzufangen und dann daran festzuhalten, die mich in den letzten zehn Jahren an erheblicher Gewichtszunahme gehindert haben. Es muss darauf hingewiesen werden, dass bei solchen Aktivitäten normalerweise eine Erinnerung oder eine Person - selbst wenn es der beste Freund ist - nicht ausreicht. Bei Doktorarbeiten und ähnlichen Projekten ist es üblich, dass du dich gegen Ende einfach nicht mehr damit befassen möchtest. Alle deine Freunde fragen dich jedoch: 'Wie läuft die Dissertation?'. Das ist wirklich ärgerlich und nervig, aber die Irritation wandelt den Ärger (normalerweise) in Energie um, um das verdammte Ding zum Abschluss zu bringen. Und wenn du weißt, dass deine Freunde dich nach deinem letzten Joggen oder deiner letzten Trainingseinheit fragen, wirst du möglicherweise von alleine dich motivieren sicherzustellen, dass die letzte derartige Aktivität nicht vor einem Monat stattgefunden hat. Beispiele, die ich gehört habe, sind, morgens Freunde aus dem Bett zu klingeln, um unter Protesten und Kommentaren wie 'Ich hasse dich dafür' zu joggen, aber allgemein Anerkennung zu geben für die Mühe und Besorgnis, die man zeigt. In dieser Hinsicht war ich sowohl der Austeilende als auch der Empfangende. Die Einstellung, mit der solche Aktivitäten normalerweise begründet werden, lautet: 'Ich weiß, dass du mich dafür hasst, dass du dies tust, aber ich werde bei dir sein, meine Zeit investieren und möglicherweise mich auch selber quälen.' Rath, 2006, S.124 liefert auch ein Beispiel[68] einer Frau, die ihrer Freundin Kathy nachgibt, um mit ihr Sport zu treiben und so Rückenschmerzen zu beseitigen. Es kann auch für sehr introvertierte Menschen äußerst hilfreich sein, beispielsweise spielerisch zu drohen, die Freundschaft zu beenden, wenn der schüchterne Freund dich nicht zu diesem gesellschaftlichen Ereignis begleitet (z.B. Tanzkurse in der High School). Natürlich müssen alle - und das ist das

[67] z.B. klingeln um 6 Uhr morgens an der Tür, um gemeinsam zu joggen, oder vorübergehend deine Vorräte an Schokolade und Eis leeren, während du fort bist.

[68] 'Meine gute Freundin Kathy ...'

Wichtige - durch ihren Nutzen motiviert sein: die Erfahrung muss ihren Geist oder ihr Selbstvertrauen erweitern - du musst zuversichtlich sein, dass sie nach der Erfahrung besser werden. Ich bin ein großer Fan dieses Aspekts in einigen Grenzen: die Wahl muss letztendlich immer noch beim Freund bleiben. Es wäre zu weit, eine 'Brücke ohne Wiederkehr' einzureißen (obwohl du vielleicht so tust, als ob du es getan hättest). Es gibt zwei Seiten davon - eine Seite ist, dass angesichts der Nähe der Freundschaft dein Freund dir etwas schuldet, und die andere Seite tritt ihr bei und sagt: ja, ich werde es wahrscheinlich hassen, aber weil du es bist, und nun ja, es sieht so aus, als ob du es ernst meinst und daher muss ich es dir nachsehen. Und es ist eine gegenseitige Beziehung, wenn du deinen Freund dazu bringst, diesen 5-km-Lauf zu machen, den er wirklich nicht machen möchte, kannst du dich auf keinen Fall davor drücken, an seiner Improvisations-Comedy-Veranstaltung mit Beteiligung des Publikums teilzunehmen.

Neben Sport, Abschlüssen und Arbeiten an entscheidenden Ereignissen oder Situationen im Leben ist diese Aktivität wichtig, um uns auf die Beine zu helfen. Während Freunde normalerweise nicht in der Lage sind, mit einer schweren Depression im Alleingang umzugehen, sind sie einzigartig positioniert, um uns aufzuheitern und uns voranzutreiben. Wenn wir einen Partner in einem schmerzhaften Prozess verlieren, d.h. dem Tod oder einer harten Trennung, sind es oft Freunde, die uns dazu drängen, wieder 'unter Leute' zu gehen. Wir fühlen uns vielleicht nicht bereit und sind uns absolut sicher, dass wir wirklich nicht auf ein Date gehen wollen, aber wir erlauben unseren Freunden uns zu drangsalieren und zu diesem Date abzukommandieren. Wir haben ein grundsätzliches Vertrauen in die Fähigkeit unseres Freundes, unseren Zustand und unsere Fähigkeiten möglicherweise besser einzuschätzen als wir selbst.

Lektion zum Mitnehmen
Der erste Schritt zur Ermutigung besteht darin, zu wissen, womit du deinen Freund ermutigen und herausfordern sollst. Was ist sein Traum, den er erreichen will? Du kannst von Zeit zu Zeit nachfragen, ob er das Ziel noch im Auge hat.
Du kannst auch einen wirklich alten Freund um eine Aktivitätsempfehlung bitten, von der er möchte, dass du sie ausprobierst. Erhöhe den Einsatz, indem du dich dazu verpflichtest, bevor du die Antwort hörst. Er kann mit deinem Kindheitswunsch kommen, den du lange vergessen hast.

Anregungen zum Überlegen

- Würden deine Freunde dich als Quelle der Ermutigung in ihrem Leben sehen? Welche Dinge stößt du am ehesten an, um sie zu verfolgen?
- Wie glücklich bist du über die Ermutigung? Gab es in deinem Leben wichtige Ermutigungen, die von Freunden kamen?
- Wie glücklich bist du, wenn ein Freund dich pusht oder dich für deine Ziele zur Rechenschaft zieht? Wie weit darf er damit gehen?

- Hast du jemals einen Freund für die letzte Strecke wirklich hart gedrängt, weil es ihm wichtig war, dieses Ziel zu erreichen, obwohl es für die Beziehung vorübergehend anstrengend wurde?

5.9 Veränderung erreichen

> Wir sind schon so lange Freunde, dass ich mich nicht erinnern kann, welcher von uns den schlechten Einfluss gibt.
>
> Unbekannt

Unsere Freunde beeinflussen uns, während wir Zeit mit ihnen verbringen, aber oft weit darüber hinaus, möglicherweise sogar nach ihrem Tod. Die Gewohnheiten, Scherze und Impulse zum guten Leben bleiben lange bei uns. Freunde beeinflussen uns auf vielfältige Weise.

1. Zunächst erfolgt eine automatische **Nachahmung** des Verhaltens. Es muss nichts Spezifisches daran sein, wir tun es einfach, weil wir es den Freund tun sehen oder weil wir es einfach auch tun, ohne darüber nachzudenken. Beispiele sind kleine Kinder, die Wörter von ihrem Freund lernen. Sie hören einen Witz oder ein Wort[69] und verwenden es dann selbst völlig unbekümmert weiter.

2. Ein zweiter Weg ist die **direkte Inspiration**. Die Leute sehen, wie Freunde intensiv lernen, sich im Sport auszeichnen, eine strenge Diät einhalten oder alkoholfreie Fastenzeit absolvieren, und sie lassen sich inspirieren, das zu kopieren oder zumindest etwas nachzuahmen. Wenn sie sich in ihren Freunden sehen, können sie daraus schließen, dass sie das Programm auch selbst abschließen können.

3. Der dritte Weg ist die **direkte Ermutigung** von Freunden. Wenn er wegen uns besorgt ist und sagt, dass wir ungesund essen oder sich nicht um uns kümmern, kann er sagen, etwas bemerkt zu haben und uns empfehlen oder bitten würde, zumindest darüber nachzudenken, etwas dagegen zu tun. Dies kann sogar als Ermutigung vorweggenommen werden, wir sehen, was unsere Freunde mögen und wir formen uns, um uns anzupassen. Gruppenzwang, auch wenn er nur implizit ist, ist eine mächtige Kraft, da alle, außer den unabhängigsten Menschen, prinzipiell ein Teil der Gruppe, in der sie sich befinden, sein und von ihr respektiert werden wollen. Dieser Aspekt wird in 4.10 behandelt.

4. Der vierte und extremste Weg ist, dass unsere Freunde die Freundschaft als **Hebel** benutzen, um uns dazu zu bringen, etwas zu tun. Dies kann für uns negativ oder kriminell sein. Während Freundschaft eine liebevolle Beziehung ist, ist sie normalerweise keine bedingungslose und unbegrenzt akzeptierende Freundschaft, sondern auch eine gerechte und teilweise wertende Freundschaft. Beispiele hierfür könnten Freunde sein, die drohen, sich aus einer

[69] Oft genau das Wort, was sie aus Sicht ihrer Eltern nicht lernen sollen.

Freundschaft zurückzuziehen, wenn bestimmte destruktive Verhaltensweisen nicht gestoppt werden.

Abgesehen davon, dass unsere Freunde uns möglicherweise neben unseren Eltern oder Ehepartnern am besten kennen, sind sie auch am effektivsten darin, uns zu Veränderungen zu bewegen, sei es durch aktive Vorschläge oder durch ein passives Beispiel. Aber eine Veränderung der Persönlichkeit ist nicht nur eine Frage von Gut und Böse oder Tugend, sondern auch von persönlichen Nuancen wie Humor, Interessen, Vorlieben und Ernährungsgewohnheiten. All diese Punkte könnten jedoch zwischen Ermutigung, Herausforderung und Anleitung abgedeckt werden. Die Trennung von Wirkung und Veränderung von diesen ergibt sich aus der fundamentalen Natur des Themas. Somit stellt sich die Frage, ob es ein notwendiger Gegenstand der Freundschaft ist, die wir dadurch auf greifbare Weise verändern und darüber hinaus, wie z.B. ein bloßer Bekannter oder Mitarbeiter uns verändern würde? Indem wir durch unsere Interaktion in der Beziehung darauf vorbereitet sind, dass der Freund uns aktiv oder passiv, aber in substanzieller Weise verändert, zeigen wir Vertrauen, Bestätigung und Absicht in unserer Auswahl.

Neben den von (1) bis (4) angegebenen direkten Wirkungsvektoren gibt es auch ein fünftes Thema, das, wie Nehamas, 2016, Kap.6 bemerkt, behandelt werden muss: es sind möglicherweise nicht unsere Freunde, die uns direkt verändern, sondern wir verändern und entwickeln uns in dem sicheren Raum, den sie uns bieten, um uns selbst und unsere Ideen zu erforschen. Unser Freund hat auch Einfluss auf uns durch die Interaktion, indem er uns anderen Ideen, Menschen, Jobs und Themen aussetzt. Wir könnten durch ihn andere Freunde treffen, und möglicherweise auch unseren zukünftigen Ehepartner. All dies führt dazu, dass wir im Kontext wachsen, nicht verschmelzen oder aufeinander zu wachsen, aber definitiv Teile der anderen Person in unsere eigene Persönlichkeit absorbieren. Und als Ergebnis, wenn wir auf eine Freundschaft zurückblicken, erinnern wir uns vielleicht nach vielen Jahren nicht nur an den Spaß, den wir hatten, sondern wir sind uns der Auswirkungen bewusst, die sie auf unser Leben hatten, und in den meisten Fällen sind wir dankbar dafür.

In der letzten Konsequenz wird ein Teil von uns **Teil unserer Freunde** und umgekehrt ('Ein Teil meiner Persönlichkeit wird durch X und die Erfahrung mit ihm definiert'). Wir hören einen Scherz von einem Freund und verinnerlichen ihn vollständig. Wir kopieren eine Art zu kichern, eine eigenartige Phrase oder eine bestimmte Art, für etwas zu argumentieren. Das Ergebnis bestimmter entscheidender Momente bleibt für immer bei uns. Zu wissen, dass sich unser Freund (idealerweise zum Besseren) aufgrund von uns verändert hat, wird bei uns bleiben. Ich bin kein Fanatiker, was Unsterblichkeit betrifft, ich denke, viele von uns übertreiben die Bedeutung unseres Handelns und die Notwendigkeit, ein Vermächtnis zu hinterlassen, dramatisch. Es kann jedoch interessant sein, über die Parallelen der Wirkung nachzudenken, die wir auf Menschen haben. Wir können dies mit Harry Potters Horkruxe[70] vergleichen. Wir müssen unsere Seelen natürlich nicht in einem qualvollen Ritual spalten, aber unsere Zeit, die wir über die Jahre mit unserem Freund verbracht haben, macht einen bedeutenden Teil unseres Lebens aus. Und wenn der Freund stirbt und all diese Erinnerungen und Veränderungen mit ihm sterben,

[70] Ein Objekt, in das ein dunkler Zauberer einen Teil seiner Seele und damit sich selbst steckt, um sich selbst unsterblich zu machen - siehe `https://harrypotter.fandom.com/wiki/Horcrux?jwsource=em`

kann die Parallele zu Voldemorts Qual bzgl. Harry Potter, der die Horkruxe einzeln aufsammelt und zerstört, der Erfahrung eines älteren Menschen sehr ähnlich sein, der der letzte seines engen Freundeskreises ist, da alle vor ihm sterben (vgl. Nehamas, 2016, Kap.6[71]). Der Aspekt **einen Teil von sich selbst im Freund zu erkennen** besteht somit aus zwei Teilen, der einfachen 'Ähnlichkeit von Denken, Hintergrund und Werten' und der wesentlich wertvolleren Ähnlichkeit kleiner Merkmale, die durch jahrelange Freundschaft erworben wurden.

Für die alten Philosophen war der Schlüssel und Zweck des Einflusses die Entwicklung der Tugend. Sie waren sich jedoch des Einflusses bewusst, der sowohl auf Tugend als auch auf Laster hinwirkte, und verwendeten daher das Argument des sozialen Einflusses, um eine gründliche Überprüfung potenzieller Freunde zu empfehlen, bevor wir uns deren Einfluss aussetzen. Dieses Anliegen, Freunde mit gutem Charakter zu wählen, spiegelt sich in der Moderne wider (siehe J.R. Miller, 1897, Kap.5[72] oder Cuddeback, 2010, S.63[73]). Die Qual der Eltern, den richtigen Kindergarten oder die richtige Schule für ihre Kinder zu 'wählen', beruht in hohem Maße auf der Wahrnehmung der sozialen (und damit moralischen) Qualität der Gleichaltrigen in der Einrichtung, aus der ihre Nachkommen wahrscheinlich ihre Freunde auswählen und von ihnen beeinflusst werden. Für Erwachsene zitieren viele Leute ein Sprichwort, das John Rohn zugeschrieben wird: 'Du bist der Durchschnitt der fünf Personen, mit denen du am meisten Zeit verbringst'. Das Ausmaß des 'Seins' ist jedoch zweifelhaft, in der Tat wird es durch die Forschung der Schule für positive Psychologie begrenzt, die darauf hinweist, dass etwa 50% unserer Persönlichkeit durch Genetik, weitere 30% durch Erziehung und nur 20% über die Jahrzehnte des Lebens hin fixiert werden (siehe z.B. Seligman, 2004). Unsere Eltern prägen uns jedoch bereits ein wenig und möglicherweise auch einige Arbeitskollegen, sodass das, was unsere Freunde beeinflussen können, höchstwahrscheinlich nur im Bereich von 5 bis 10% liegt (ohne das Worst-Case-Szenario zu beachten, in dem unser Freund uns in schwere Kriminalität oder Drogen verwickelt). Innerhalb der möglichen Variabilität können unsere Freunde wohl wesentlich zu unserer Persönlichkeit und damit zu unserem Glück beitragen und uns sowohl durch Abwesenheit als auch als 'schlechte Freunde' beeinträchtigen. Sie können auch alles von unseren Gewohnheiten bis zu unserer Ernährung beeinflussen (siehe Fletcher, Bonell, and Sorhaindo, 2011).

[71] 'Freundschaft bietet viele solcher Vorteile und ihr Verlust kann schmerzhaft sein, aber die Trauer um das Ende einer Freundschaft trauert nicht um den Verlust ihrer Vorteile. Sie trauert um sich selbst.' Nehamas erklärt, wie wir um uns selbst trauern, um die Optionen von Aktivitäten, die wir verloren haben, aber auch um den Teil von uns selbst, den wir in dem Freund hatten und jetzt verloren haben.

[72] 'Nichts im Leben ist wichtiger als die Auswahl von Freunden. Viele junge Menschen zerstören alles durch falsche Entscheidungen und nehmen diejenigen in ihr Leben, die sie durch ihren Einfluss nach unten ziehen. Das moralische Versagen vieler Männer geht auf den Tag zurück, an dem er einen falschen Freund ausgewählt hat.'

[73] Daher ist es von besonderer Bedeutung, dass die Jungen Freunde mit gutem moralischen Charakter haben.'

Lektion zum Mitnehmen
Lass dich ändern. Nimm dir Zeit, lass dir Ratschläge lange durch den Kopf gehen, warte auf eine zweite oder dritte Meinung, aber wisse schließlich, dass deinen Freunden dein bestes Interesse am Herzen liegt, wenn sie Ratschläge machen.

Anregungen zum Überlegen

- In welchem Maße weißt du, wie dein Leben verändert wurde, wo deine Freunde einen erheblichen Einfluss hatten, möglicherweise nur zufällig, weil sie zur richtigen Zeit mit dem richtigen Kommentar da waren?
- Hast du dich aufgrund der konsequenten Bemühungen eines wichtigen Freundes jemals stärker verändert?
- Hast du einen Freund, der dir eine große Veränderung oder einen Wechsel in seinem Leben zuschreibt? Wie fühlst du dich dabei?

5.10 Richtung und Ratschlag

Einem Freund zu helfen, seine Situation zu verstehen, die Vor- und Nachteile zu besprechen und Fragen dazu stellen, die ihr/ihm helfen, sich zu strukturieren und Perspektive zu gewinnen. Der Freund kann unsere eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse zur Unterstützung des Entscheidungsprozesses nutzen, all dies ist hilfreich und bedeutsam für das Wohlbefinden unserer Freunde.

Der Prozess der Unterstützung der Charakterentwicklung durch Freunden hat vier Ebenen:

1. Der Freund kann selbst emotional laut zu sich reden und seine Gedanken durchdenken, während wir dabei sitzen. Ratschlag oder Interaktion sind minimal, der Schlüssel ist der Ausdruck des Denkens durch den Freund. Dieses Element wird in 5.3 behandelt.
2. Die zweite Ebene bietet beobachtendes und ehrliches Feedback, das normative spezifische Elemente enthalten kann ('Du warst ein Idiot, reiß dich am Riemen'). Darauf liegt hier der Schwerpunkt.
3. Die dritte Ebene ist der Freund, der als Diskussionspartner oder Kollaborateur[74] auf gleicher Augenhöhe fungiert.
4. Auf der vierten Ebene fungiert der Freund als Coach oder Mentor (d.h. als Erfahrenerer oder Experte relativ zu mir).

Die Schlüsselfunktion, ehrliches Feedback zu geben, besteht aus mehreren Elementen. Damit der Freund ein angemessenes und effektives ehrliches Feedback geben

[74] 'Collaborator' ist nicht der Verräter, sonder jemand, der intensiv mit jemandem an einem Projekt, Ziel oder Forschungsgebiet zusammenarbeitet.

kann, müssen mehrere Anforderungen erfüllt sein. Wir müssen von der Authentizität und Ehrlichkeit unseres Freundes überzeugt sein[75], wir müssen ihm vertrauen und wir müssen von seinem Wohlwollen und Respekt überzeugt sein. Schließlich muss ehrliches Feedback mit einem Minimum an Freundlichkeit geleistet werden. Die Funktion des Freundes, ehrliches Feedback zu geben, ist der Hauptvorteil der Freundschaft nach Cicero, 1923, S.199[76].

> Da es daher für wahre Freundschaft charakteristisch ist, Ratschläge zu geben und zu erhalten und einerseits mit aller Redefreiheit, aber ohne Härte sie zu erteilen und andererseits geduldig zu empfangen, aber ohne Ressentiments, ist nichts als größerer Fluch der Freundschaft anzusehen als zu schmeicheln[77], cajolery[78] oder unbegründete Hoffnung zu erwecken.

Die Bibel[79] empfiehlt ebenfalls mehrmals die Verwendung von ehrlichem Feedback als Instrument zur Konfliktlösung (siehe 3.3). Ehrliches Feedback ist, denke ich, der Schlüssel zum Verständnis der Spiegelfunktion von Freundschaft (7.1), wobei 'jeder einen Spiegel bietet, in dem sich der andere selbst sehen kann', Pahl, 2000, S.22. Dieser Spiegel kann von den alltäglichsten Trivialitäten bis hin zu sensiblen Aspekten der Freundschaft reichen (siehe Millington, 2019, S.11[80]). Diese Spiegelfunktion funktioniert jedoch nur, wenn die andere Partei bereit ist, das Feedback zu akzeptieren, ohne viel Aufhebens zu machen (siehe Greif, 2009, Kap.9[81] oder Nelson, 2016, S.32[82]. Feedback ist besonders für junge Menschen wichtig, nicht nur in Form von Anleitung älterer Menschen (wie z.B. Eltern und Lehrern), sondern auch das Feedback von Menschen, die ihre Situation verstehen (z.B. Mitschüler und Kommilitonen). Feedback in diesem Sinne hebt oft nicht einen völlig blinden Bereich hervor, sondern die Kritik an etwas, das normalerweise bekannt ist. Es ist jedoch der Kommentar der Freunde, der ihm Wert gibt. Wie Cocking and Kennett, 1998, sagen: 'Der bewertende kreative Inhalt in den Interpretationen, die mein

[75] Es war schwierig zu entscheiden, ob ehrliches Feedback eher in eine Klammer mit dem Feedback-Teil der Anleitung oder dem Ehrlichkeitsanteil fällt. Das allgemeine Gefühl scheint zu sein, dass sowohl Relevanz als auch tatsächlicher Beweis der Ehrlichkeit ehrliches Feedback liefern.

[76] Siehe auch S.197: 'Freunde müssen oft gewarnt und auch zurechtgewiesen werden; das gilt es freundschaftlich hinzunehmen, wenn es aus Zuneigung geschieht.... Aber noch viel mehr Schaden stiftet die Nachgiebigkeit, weil sie mit ihrem Verständnis für die Fehler den Freund kopfüber ins Unglück stürzen lässt' und 'wessen Ohren aber der Wahrheit verschlossen sind, so dass er das, was wahr ist, vom Freunde nicht hören kann, der könnte einem leidtun.' und S.199 'Es gehört also zur wahren Freundschaft, zurechtzuweisen und sich zurechtweisen zu lassen. Das eine muss man mit Freimut und ohne Härte tun, das andere gilt es mit Geduld und ohne Widerstreben hinzunehmen.'

[77] übertriebene Schmeichelei oder Zuneigung zeigen

[78] Schmeichelei oder Schöntuerei, um jemanden zu überzeugen, etwas zu tun.

[79] Matthäus 18.15: 'wenn dein Bruder sündigt, dann geh zu ihm und weise ihn unter vier Augen zurecht. Hört er auf dich, so hast du deinen Bruder zurückgewonnen.' und Sprichwörter 27.05-06 'Besser offener Tadel als Liebe, die sich nicht zeigt. Treu gemeint sind die Schläge eines Freundes, doch trügerisch die Küsse eines Feindes.'

[80] 'Du solltest keine 'Topffrisur' tragen, das passt einfach nicht zu Dir.' 'Er scheint ein großartiger Typ zu sein, aber seit du bei ihm bist, sprichst du immer über die Probleme, die du hast, und nicht über die Freude.'- 'Ich liebe es, mit dir auszugehen, aber du bist am Ende der Nacht ein chaotischer Betrunkener und es verdirbt mir den Spaß. '

[81] 'Zum Beispiel, wenn jemand etwas tut, das ich für falsch halte, kann ich ihm einfach davon erzählen, ohne dass wir uns darüber aufregen. Das ist ein Teil dessen, was ein Freund tun kann.'

[82] 'Ich weiß, dass ihr euch gegenseitig vertrauen könnt, um eine ehrliche Antwort zu erhalten, ohne dass dies die Beziehung widerspiegelt.'

Freund anbietet, macht sie dynamisch; sie ändern so die Art und Weise, wie ich mich selbst sehe und wie ein Charakterzug von mir verwirklicht wird, selbst wenn mir das fragliche Merkmal bereits bekannt ist.'

Bei all der Lobpreisung auf Ehrlichkeit und Feedback muss auch das Timing berücksichtigt werden. In der romantischen Selbsthilfeliteratur wird immer wieder betont, dass Geduld, Empathie und Verständnis (chronologisch) an erster Stelle stehen müssen, bevor Feedback einen potenziellen Teil des Gesprächs zur Problemlösung hervorruft und das bei Freundschaft kaum anders ist (siehe auch Greif, 2009, Kap.2[83]). Es gibt Situationen, insbesondere wenn du noch in der Öffentlichkeit bist, in denen Loyalität in Form von beiseite stehen vom Freund bevorzugt wird, bevor privat gesagt wird, wie und wo du dich geirrt haben könntest.

Auf einer allgemeineren Ebene ermöglicht das Vertrauen, dass mein Freund ehrliches Feedback gibt, eine Reihe von Prozessen. Feedback ist eine der Schlüsselfunktionen der (3) Zusammenarbeit mit einem Freund (siehe Alberoni, 2016, S.117[84]), z.B. indem sie die Korrektur eines Buches lesen, Projekte bei der Arbeit diskutieren, Präsentationen verbessern und dergleichen. Natürlich ist es auch eine unabdingbare Voraussetzung für jedes (4) Coaching und Mentoring.

(3) Die nächste Stufe des Ratschlag geben ist das **Sparring** mit deinem Freund. Du gibst keine direkte Anleitung, sondern stellst Fragen und diskutierst. Dies umfasst Aussagen wie 'Wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen muss, spricht X mit mir über Vor- und Nachteile', 'X hilft mir herauszufinden, wie ich das bekomme, was ich will'. Du lässt deinen Freund die Arbeit selbst erledigen, stellst aber sicher, dass er alle Eventualitäten durchdacht hat, wenn er die Entscheidung trifft. Du bist der Resonanzboden. Methoden hier können kontroverses Sparring, das Spielen des Teufels Advokat oder kreatives Sparring sein, bei dem auf Möglichkeiten und andere alternative Optionen hingewiesen wird. Du kämpfst, du streitest, du erhebst Einwände, um die Entscheidungsfähigkeit deines Freundes zu verbessern. Möglicherweise hilfst du auch aktiv dabei, die Entscheidung aufzuschlüsseln. Dieser Prozess überschneidet sich teilweise mit Ermutigen und Herausfordern. Du hilfst, Dinge zu durchdenken und Szenarien zu visualisieren. Sprichwörter 27.17 sagen darüber - wie Eisen an Eisen geschliffen wird, so schleift ein Charakter den anderen. Neben der allgemeinen Erforschung, dem Beitrag interessanter Themen und Erzählungen ist Sparring eine Schlüsselfunktion der Rolle des 'Mind Openers' (Ideengeber) von Rath, 2006. Sparring erfordert eine Reihe von Eigenschaften, neben Ehrlichkeit und Integrität auch strukturiertes Denken (3.8) und ein gutes Verständnis deines Freundes und seiner potenziellen Schwächen (4.6). Sparring und Diskussion erfordern auch Geduld, da du nicht nur versuchst, das Problem zu lösen, sondern auch den Prozess der Problemerkennung und -lösung zu verbessern, in dem sich dein Freund befindet. Ich finde ein weiteres großartiges Bild davon auf dem Weg nach Emmaus, wo Jesus, anstatt die Lösung heraus zu posaunen, die ganze Zeit mit seinen Schülern spazieren geht und die Themen bespricht, und erst am Ende des Tages den 'Erkennungshinweis' gibt (Lukas 24.13-35). Anstatt eine

[83]'... Leute, die zur gleichen Zeit für dich da sein können, können dir beide Arten von Feedback geben - sie können dir das Positive sagen und sie können dir sagen, wenn du lächerlich bist.'

[84]'Alles, was wir von unserem Freund wollen, ist eine ehrliche, unparteiische Einschätzung. Genau das sagt Gerber, als er an Jhering schreibt, dass das Problem des letzteren darauf zurückzuführen ist, dass er ein Erfinder ist. Er gibt seinem Freund die Anerkennung, die er verdient, aber die andere ihm niemals geben können.' Die Fähigkeit, Feedback zu geben, ist ein qualifizierendes Kriterium für die Freundschaft der beiden Anwälte.

Entscheidung zu treffen, ist dies eine sehr effektive Prüfung und von großer Bedeutung für sie, um ein Verständnis für die vorherigen Ereignisse zu entwickeln. Wenn du versuchst, deine eigene Subjektivität und Voreingenommenheit in einer Situation zu überwinden, die du nur schwer verstehen kannst, kannst du dies mit einem Sparringfreund besprechen.

(4) Wenn du **Rat gibst**, gefragt oder ungefragt, entscheidest du dich, einen direkten Einfluss auf deinen Freund zu nehmen. Dies sind Aussagen wie 'X weist mich in die richtige Richtung', 'X gibt dir Ratschläge', 'X weiß immer, was für dich am besten ist, aber du hörst nicht immer zu'. Aristoteles, 1925, 8.1, sagt, 'dem jungen Menschen ist die Freundschaft eine Hilfe, dass er keine Fehler begeht' . Cicero, 1923, S.157 and S.199[85] betont das Geben und Empfangen von Rat als Schlüsselfunktion der Freundschaft. Die Bibel befürwortet ebenfalls die Beratung von Freunden (z.B. Sprichwörter 27.09[86] oder Kolosser 3.16[87]). YouTube-Vorträge (TED und andere) über die Rollen deiner wichtigen Freunde erwähnen immer einen Freund, der dir in Schlüsselsituationen Ratschläge gibt. Die MBTI-Klassifikationen[88] betonen die verschiedenen Arten von Anleitungen und Ratschlägen, die von verschiedenen Arten von Freunden gegeben werden. Rath, 2006, S.129, entwirft eine vollständige Rolle rund um das Konzept des Navigators[89]. Richtung kann auch gewiesen werden, indem gute Bücher verschenkt oder gute Artikel an deine Freunde weitergeleitet werden (vgl. Hunt, 2019-12-13). Ich habe immer Leute geschätzt, die mir Bücher gegeben haben, und es gibt ein paar Bücher, die ich immer wieder als Top 5 für allgemeine Lebensratschläge weiter gebe.

Die Funktion, die Richtung zu weisen, ist für die Freundschaft interessant, weil sie einen Aspekt der Gegenseitigkeit so klar herausarbeitet, und dies gilt zumindest für die richtungsweisende Gegenseitigkeit nicht gleichermaßen (siehe Rath, 2006, S.78). Anleitung zu geben bedeutet von Natur aus, dass eine Person zumindest in diesem Moment die 'Höhere', die 'Weisere', die 'Klügere' ist. Im Gegenzug erhält die beratende Person die Wertschätzung ihrer Kompetenz und das Vertrauen in ihren Charakter, was ebenso positiv, erfreulich und bedeutungsvoll sein kann. Möglicherweise ist ein solches Element der Disparität strukturell in der Beziehung und gibt einem Vorbild des Freundschaftsprozesses den Vorzug anstatt auf der aristotelischen Symmetrie von Charakter und Status zu bestehen (siehe 9.3).

Ein sensibler Punkt ist die unaufgeforderte Beratung. Für manche Menschen signalisieren unaufgeforderte Ratschläge Respektlosigkeit und ein sich Hinwegsetzen über die anderen. Diese Handlung verstößt somit gegen den Grundsatz der Gleichwertigkeit. Was Ratschlag geben angeht, habe ich in der Vergangenheit eher zu viel als zu wenig versucht zu geben. Meiner Meinung nach erweitert das Anzeigen von Optionen zur Auswahl das Bild und ist in fast allen Situationen positiv,

[85] S.157 'Größtes Gewicht in der Freundschaft soll der Einfluss wohlmeinender Freunde haben, und dieser Einfluss soll eingesetzt werden, nicht nur zu deutlichem Mahnen, sondern auch, wenn es sein muss, zu scharfer Warnung: und wenn Freunde ihren Einfluss geltend gemacht haben, dann soll man auf sie auch hören.' und S.199 'Es gehört also zur wahren Freundschaft, zurechtzuweisen und sich zurechtweisen zu lassen. Das eine muss man mit Freimut und ohne Härte tun, das andere gilt es mit Geduld und ohne Widerstreben hinzunehmen.'

[86] 'Die Herzlichkeit eines Freundes erfreut mehr als duftendes Holz.'

[87] Das Wort Christi wohne mit seinem ganzen Reichtum bei euch. Belehrt und ermahnt einander in aller Weisheit!

[88] Siehe B.2

[89] `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life` 'Navigatoren sind die Freunde, die dir Ratschläge geben und dich auf dem richtigen Weg halten ... '

außer wenn schnelle Entscheidungen erforderlich sind. Vielleicht könnte man es nicht als Anleitung verwenden, sondern es ausdrücken als 'hier ist ein Gedanke, den du auch in Betracht ziehen könntest'. Die Rechtfertigung ist, dass ich durch den Rat von Freunden enorm profitiert habe. Praktisch jedes Mal, da selbst das Nachdenken über solche Vorschläge und Vermutungen eines Freundes von Vorteil ist. Ich habe mehrmals besonders davon profitiert, dass Menschen die Grenzen der Angemessenheit überschritten haben. Ich denke, der Schlüssel zum Rat ist, nicht taktvoll zu sein, in dieser Situation sind Ehrlichkeit und Offenheit gefragt (siehe Cicero). Wichtiger ist jedoch, dass der Ratgeber nicht schmollt oder sich abgelehnt fühlt, wenn er merkt, dass sein Rat beim Freund nicht ankommt, weder zu diesem Zeitpunkt oder vielleicht nie. Es wurden mir mehrere Empfehlungen gegeben, die sich im Laufe der Zeit durchsetzen oder von anderen verstärkt werden mussten. Es ist unrealistisch, von deinem Freund zu erwarten, dass er sein Leben ändert, nur weil du eine Verhaltensänderung empfiehlst. Wenn du jedoch einen spezifischen Aspekt der Kritik oder des Vorschlags zum Ausdruck bringst (du solltest mehr trainieren, du bist ein bisschen ein Plappermaul), eröffnet sich mir die Möglichkeit, mich drei Monate oder drei Jahre später daran zu erinnern. Und wenn jemand anderes den Vorschlag oder die Kritik wiederholt, kann ich dann aufhorchen: 'lustig, dass du das sagst, A und B haben vor einiger Zeit genau dasselbe gesagt' und dann kann ich das Feedback beim zweiten oder dritten Mal annehmen, wenn es angebracht ist. Wenn wir in Situationen geraten, in denen wir einen Rat nicht annehmen, nur um dies einige Zeit später auf einen anderen Vorschlag hin genau dies doch zu tun, sollten wir dem ersten Ratgeber dies mitteilen[90].

Unabhängig davon, ob dies nur durch Zuhören, Sparring oder direkte Richtungsweisung geschieht, ist die Rolle von Freunden für uns nicht nur in der Jugend von entscheidender Bedeutung, wenn wir unsere Identität formen. Es sind unsere Freunde, an die wir uns am meisten wenden, wenn wir feststellen, dass wir unsere Identität überprüfen und möglicherweise Anpassungen vornehmen müssen, um die vor uns liegenden Jahre zu meistern. Und da wir laut Seligman, 2004, jedes Jahrzehnt ungefähr 10 bis 20% ändern, hört weder dieser Veränderungsprozess je auf, noch die Notwendigkeit, dass unsere Freunde uns dabei unterstützen.

[90]Das klassische Stereotyp ist natürlich, dass Eltern oder beste Freunde uns jahrelang vorschlagen können, mit dem Rauchen aufzuhören, eine Diät zu beginnen oder Sport zu treiben, aber beim ersten Hinweis auf einen Vorschlag eines potenziellen Liebhabers stehen wir bereit und werfen die Zigaretten weg oder ziehen die Joggingschuhe an. Manchmal ist das Leben einfach unfair und diskriminierend, selbst gegenüber Freunden und Familie.

Lektion zum Mitnehmen
Veränderung ist zweifach: Ich denke, wenn du glaubst, dass dein Freund sein Leben auf irgendeine Weise verbessern kann, ist es wichtiger, dass er diese Idee und deine Befürwortung dieser kennt, als dass du dich an einem vermeintlichen Verständnis von Respekt festklammerst, keine unaufgeforderten Ratschläge zu geben. Als Freund mit gutem Willen ist es deine Aufgabe, darüber nachzudenken, wie deine Freunde 'besser' werden können, was auch immer das bedeutet. Sage offen, aber taktvoll und nur einmal, was du denkst. Und dann vergiss es. Das mag nicht einfach sein, aber denke dran: Änderungen werden dann eintreten, wenn sie den Vorschlag zum dritten oder vierten Mal von einer völlig anderen Person hören. Du hast deinen Teil getan. Der Rest ist ihre Sache.

Anregungen zum Überlegen

- Wie gut kannst du negativ erhaltene Rückmeldungen von Freunden akzeptieren? Wie gut kannst du einem Freund mitteilen, dass er dir oder anderen gegenüber schlechtes Benehmen zeigt?
- Wie viel Anleitung erhältst du von deinen Freunden im Vergleich zu deinen anderen Kontakten (Arbeit, Familie, ...)? Inwiefern unterscheidet sich der Rat?
- Inwieweit ist es für dich wichtig, einen potenziellen Einblick zu erhalten? Bevorzugst du eher die diskursive sokratische Art der Diskussion oder den einfachen Rat, der direkt gegeben wird?
- Wie stehst du zu unaufgeforderten (aber gut gemeinten) Ratschlägen? Ist es ein Anzeichen von Besorgnis oder etwas respektlos?

5.11 Erkundung und Entdeckung

Erkundung und Entdeckung ist die gemeinsame Aktivität des Erkundens - sowohl physisch in die Welt hinaus, in Museen und an neue Orte als auch geistig zu neuen Themen, Theorien und Erfahrungen, die unsere gegenseitige Neugier befriedigen. Hierfür gibt es zwei Themen. Es gibt
(1) eine Entdeckung durch eine Person, bei der der Freund mit all seinen Erfahrungen das Tor und der Vermittler neuer Erkenntnisse ist, oder
(2) bei der wir gemeinsam erkunden, indem wir uns gegenseitig Ideen und Gedanken hin und her spielen (wie beim Tennis).

(1) Durch die Erfahrung unserer Freunde sind wir neuen Themen und Interessen ausgesetzt. Dies ist oft unvorhersehbar, wenn wir sie im Verlauf der Freundschaft besser kennenlernen, aber selbst nach Jahrzehnten der Freundschaft können wir überrascht sein, dass ein Freund ein völlig anderes Hobby oder Interesse begonnen hat oder schon immer pflegt, das wir gerade überhaupt nicht auf dem Schirm hatten, schon gar nicht bei ihm. Durch unsere Freunde wird unser Geist geöffnet

(siehe Rath, 2006, S.123[91]. In unserer heutigen Zeit sind Informationen allgegenwärtig, wir können Dokumentationen über National Geographic erhalten, und überhaupt, es gibt eine Informationsüberflutung. Aber noch vor wenigen Jahrzehnten war es ein großartiger Zeitvertreib, Reisegeschichten von Freunden aufmerksam zuzuhören oder abends Diashow- Dokumentationen zu sehen, bei denen wir uns vorstellten, wie sie diese Orte besuchten. Pahl, 2000, S.80[92] unterstützt diese Aktivität ebenso wie Alberoni, 2016, S.10[93] als wichtig für gute Freundschaften.

(2) In der Kindheit ist die Entdeckung der Welt um uns herum zusammen mit einem Freund eine wichtige Funktion des Spiels. Wir sind gleichberechtigt, betreten Fantasiewelten von Tolkien und George Lucas und erkunden den wilden Westen und den Weltraum. Für unsere Freunde im Alter von 10 Jahren ist es nicht albern, verschiedene Welten zu kombinieren und die Hypothese aufzustellen, ob Gandalf Zugang zu der Macht hatte oder was die fehlenden Horcruxe waren (bevor JK Rowling Buch 7 der Harry Potter Reihe veröffentlichte). Wir können unseren Geist schweifen lassen, jeder von uns trägt zur Verstärkung unserer Vorstellungskraft bei. Beachte, wie C.S. Lewis schreibt: 'Die ganze Welt ... öffnet sich unseren Gedanken, wenn wir sprechen.' als Inbegriff für Gespräche mit Freunden. Die Sicherheit und Akzeptanz, wenn sie nicht mit Herausforderung und kritischem Denken verbunden sind, sowie die Trennung von der Mainstream-Gesellschaft können Gruppen von Freunden zu idealen Ideenquellen machen, jedoch nicht nur von großen Theorien, sondern auch von sich immer schneller ins absurde drehenden Verschwörungstheorien. Während die meisten Menschen erwachsen werden und ihren kindlichen Geist auf dem Altar des täglichen Leben opfern, behalten einige diese Faszination für Entdeckung und kindliche Ehrfurcht vor der Welt um uns herum bei. Einige haben zumindest genug von einer Erinnerung des kindlichen Feuers, das in Begleitung eines gleichgesinnten Freundes wieder zum Flackern gebracht werden kann. Natürlich ändern sich die Themen, aber die Freude des Entdeckens bleibt gleich. Neugier ist nach Peterson and Seligman, 2004, eine Hauptstärke des Charakters und der daraus resultierende Erkundungsprozess eine Schlüsselaktivität.

Das Entdecken eines neuen Themas oder Bereichs erfolgt am besten mit einem kreativen und neugierigen Freund, da ihr eure Gedanken austauschen und sehen könnt, wohin euch die Diskussion führt. In einer solchen Diskussion steckt ein Element des kreativen Chaos, da ihr unterschiedliche Einsichten und Wissensgrundlagen in die Diskussion einbringt. In beiden Fällen, ob durch oder mit einem Freund, ist die Entdeckung neuer Aktivitäten sehr effektiv, um positive Erinnerungen zu schaffen, da unser Gehirn so verdrahtet ist, dass es 'Erstes' genau und für lange Zeit speichert (siehe Wiking, 2019). Wenn wir auch in diesen Momenten eine große Freude haben, wird diese Aktivität, effektive und dauerhafte Bindungen zwischen uns und dem Freund schaffen. Es ist leider nur so, dass nicht mehr jedermann wirklich Neigung hat, dieser Aktivität nachzugehen. Die Aktivität der Entdeckung be-

[91] `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life` 'Mind-opener sind die Freunde, die deinen Horizont erweitern und dich ermutigen, neue Ideen, Möglichkeiten, Kulturen und Menschen anzunehmen.

[92] 'Nahe Freunde können neue Bereiche von Interesse, Aktivität oder intellektuellem Interesse eröffnen. Wir können unserem Freund antworten, indem wir mit ihm ein neues Gebiet erkunden. Wir interessieren uns für Orchideen oder zeitgenössische Poesie, denn das ist die Leidenschaft unseres Freundes.'

[93] 'Freunde spiegeln sich nicht nur gegenseitig wider, sondern sind offen dafür, vom anderen in neue Terrains der Aktivität und neue Sichtweisen auf die Welt geführt zu werden.'

schränkt sich nicht nur auf Diskussionen oder die Entdeckung neuer Aktivitäten, da eine der häufigsten in Interviews genannten Aktivitäten, die mit einem Freund assoziiert wird, eine Reise, ein kleiner Besuch in ein Museum oder einer Stadt in der Nähe oder eine längere Reise über Monate sein kann. Während ein Teil des Effekts sicherlich die enge gemeinsam verbrachte Zeit (Zeitaufwand, Verzicht auf Privatsphäre) ist, ist das übergeordnete Thema hier die gemeinsame Erkundung. Du machst gemeinsam mit dem Freund neue Erfahrungen, siehst Orte und wirst bereichert, wenn du dort und dann mit dem Freund darüber diskutieren kannst. Die Aufregung und Intensität der Erfahrungen wird eine gemeinsame Erinnerung mit dem Freund schaffen, die die Verbindung für eine lange Zeit aufrechterhalten wird.

Lektion zum Mitnehmen

- Auf Wikipedia [a] gibt es eine Liste mit verschiedenen Hobbys, ungefähr 200. Lies sie sorgfältig durch und wähle dann eines aus, um es mit einem oder zwei Freunden auszuprobieren. Besser noch, wähle jedes Jahr eins aus.
- Verbringe Zeit mit Kindern und sieh, wie ihre Köpfe beim Erkunden ticken. Lass dich begeistern, wie cool die Welt ist!

[a] `https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_hobbies`

Anregungen zum Überlegen

- Wer unter deinen Freunden gibt dir am ehesten neue Ideen?
- Hast du jemals ein paar Freunde eingeladen, deine Lieblingsfotos von deiner Lieblingsreisetour anzuschauen?
- Hast du einen Freund, mit dem du deine Gedanken schweifen lassen kannst? Wer ist genauso verrückt wie du? Mit wem kannst du das Kind in dir wieder erwecken?
- Warst du schon einmal mit einem Freund unterwegs (nicht in einem Hotelresort)? Wie war das? Wie haben sich die Erinnerungen, die du gemacht hast, von anderen Reisen unterschieden?

5.12 Lehren und Lernen

Sowohl das Lehren als auch das voneinander Lernen ist eine zutiefst Gedächtnis bildende Erfahrung, da du in gegenseitige geistige Bereicherung investierst. Es geschieht oft zusammen mit der Arbeit an einem gemeinsamen Ziel oder einer gemeinsamen Leidenschaft, vermittelt aber auch Fürsorge.

Da das Endziel der Freundschaft in der Antike das tugendhafte Leben war, war die Freundschaft laut Aristoteles das Mittel, um uns dorthin zu bringen. Während die Unterstützung bei der Suche nach Tugend meist als Anleitung und Rat ange-

sehen wurde, war das Unterrichten über die Kerndisziplinen wie Philosophie oder Rhetorik, die zum Erreichen dieser als notwendig erachtet wurden, Teil einer solchen Tugend suchenden Beziehung. Ein solcher Diskurs wurde nicht nur als nützlich angesehen, sondern ältere Männer erfreuen sich laut Cicero, 1923, S.209 ebenso daran: 'Ich für meine Person freue mich auch sehr über die vertraute Freundschaft mit dem jungen Mann.'. In der Antike war das Freundschaftsmodell, das sich vom Kamerad im Schlachtfeld als Alternative etablierte, das des Lehrers, der einen jüngeren Schüler hatte, um die Weisheit weiterzugeben (siehe auch 5.10). Aristoteles folgt jedoch nicht unserer klassischen Sichtweise des Unterrichts oder des Wissenstransfers im Klassenzimmer, sondern schlägt den Menschen eher das Erwecken des Geistes vor, indem Tugend und Wissen im Dialog mit dem Freund durch einen selbst entdeckt und entwickelt wird.[94]. Wohl sollte Jesus, der die Jünger im Neuen Testament lehrte, nicht zu sehr als bewährte Praxis unter Freunden dargestellt werden, da er hier eher die Rabbi-Rolle einnahm als die eines Freundes, der im Kreis mit anderen Freunden voneinander lernt und lehrt. Augustinus drückt dieses Thema von den Philosophen am direktesten aus: 'Jeder von uns hatte etwas von den anderen zu lernen und etwas zu lehren.'

Die Liebe zum Lernen ist laut Peterson and Seligman, 2004 eine weitere Kerncharaktereigenschaft und das Lernen eine daraus resultierende Schlüsselaktivität. Während das Studieren auf eigene Faust oft effektiver ist, wird das eigentliche Lernen am besten in Gesprächen mit anderen Menschen vollzogen, und außerhalb der Universität ist die Freundschaft ein am besten geeignetes Forum. Oft ist der beste Weg, um die Feinheiten eines Themas tatsächlich zu erlernen und ein umfassendes Verständnis zu gewährleisten, der, es jemand anderem beizubringen, und wer ist dazu nicht besser geeignet als ein williger und interessierter Freund. Auf der anderen Seite kann das Unterrichten eine zutiefst lohnende Erfahrung sein. Wenn unser Freund wirklich Fortschritte macht, haben wir das Gefühl, dass wir sein Leben bereichern. Und es kann ganz einfach irre viel Spaß machen. Nicht zuletzt, während wir unterrichten, vertiefen wir in der Diskussion auch unser Verständnis des Themas, da neue Zusammenhänge offensichtlich werden, oft durch die Fragen, die unser Freund stellt.

Wenn wir ein neues Interesse von einem Freund aufgreifen und ihn dazu bringen, uns die Grundkenntnisse beizubringen, stärkt dies unsere Freundschaft auf verschiedene Weise - wir verbringen mehr Zeit mit ihm, wir validieren seine Fähigkeiten und damit seine Persönlichkeit und wir validieren die Qualität seiner Entscheidungen ein solches Hobby oder Interesse auszuwählen. Wenn wir den Freund unterrichten, investieren wir Zeit und Mühe und bestätigen ihn als jemanden, der es wert ist, unterrichtet zu werden. Aus diesem Grund umfasst Shumway, 2018, s.115, das Lernen und Lehren getrennt als Freundschaftsverstärker, wobei er seine eigenen Erfahrungen mit seinem besten Freund Dan zitiert[95]. Rath, 2006, erwähnt als Schlüsselrollen 'Erbauer', 'Champion' und 'Mind Opener', die alle ihre Freunde in der einen oder anderen Funktion unterrichten. Daher legt er großen Wert auf das Thema Lehren und Lernen von Freunden.

Zwar ist Lernen im Alter nicht mehr so wichtig, aber dies gilt nicht für alle Men-

[94] Diskussion mit Prof. Karen Nielsen

[95] 'Obwohl Dan einige wertvolle Lektionen über Krafttraining gelernt und unglaubliche körperliche Fortschritte erzielt hat, haben uns die Zeit und der Fokus des Unterrichts zum Gewichtheben die Chance gegeben, als Freunde viel näher zu kommen.'

schen. Für einige ältere Menschen bleibt das Lernen ein zentrales Thema in ihrem Leben, und sie schätzen insbesondere jüngere Freunde, von denen sie etwas über Technologie und die moderne Welt lernen können. Während die Assoziation des Lernens mit jungen Menschen vielleicht Altersdiskriminierung ist, finde ich, dass es genau umgekehrt ist und ältere Menschen, die an Lernprozessen beteiligt sind, sich jung fühlen und geistig jünger bleiben. Auf Deutsch wird dieses Phänomen in seiner Umkehrung durch das Sprichwort 'Wer rastet, der rostet' beschrieben.

In modernen Begriffen wäre das Ziel einer Tugend, die Freundschaft sucht, 'gegenseitiges Wachstum', und es ist denkbar, das Lehren und Lernen in Verbindung mit Erkundung und Entdeckung zu bringen, die zu einem gemeinsamen und größeren Thema des Wachstums führt. Als allgemeine Beobachtung - diese Aktivität wird nur teilweise betont: Manchmal ein definierendes und elementares Thema für einige Freundschaftsverständnisse, das in anderen Büchern und Beschreibungen jedoch vollständig ausgelassen und ignoriert wurde. Es muss also jeder für sich selber entscheiden ob dies für ihn eine Kernaktivität in der Freundschaft wird.

Lektion zum Mitnehmen
Entdecke, was deine Freunde dir beibringen können. Du entdeckst die Leidenschaften deiner Freunde, gewinnst neue Wertschätzung für sie und entdeckst Themen und Gedanken außerhalb deines traditionellen Fachgebiets.

Anregungen zum Überlegen

- Ist Lernen eine Schlüsselaktivität von dir oder gibt es andere Aktivitäten, die dir mehr Spaß machen? Wenn letzteres, mach dir keinen Kopf ...
- Hast du jemals die Erfahrung gemacht, einen guten Freund zu lehren oder von ihm zu lernen? Wie lang war die gesamte zusammen verbrachte Zeit?

5.13 Großzügigkeit und Geschenke machen

> Es gibt nichts Besseres als einen Freund, es sei denn, es ist ein Freund mit Schokolade.
>
> Linda Grayson

Während in unserer wohlhabenden Gesellschaft Geschenke etwas aus der Mode gekommen sind, waren gut platzierte und nachhaltige Geschenke historisch gesehen ein zivilisatorisches Schlüsselritual und eine Gewohnheit für Menschen, um Verbindungen aufzubauen. Nicht zufällig ist dies eine der wichtigsten Liebessprachen von Chapman und wohl eine verlorene Kunst. Die allgemeine Haltung der Großzügigkeit wird in dem Buch von Grant, 2013 beschrieben, wie sie von der Gesellschaft allgemein geschätzt wird. Während Grant schätzt, dass nur ein kleiner Prozentsatz aller Menschen tatsächlich Geber sind, sind es die Ausgleicher [96],

[96] 'matcher' - TED-Gesprächszusammenfassung unter `https://youtu.be/YyXRYgjQXX0`

die sie davor schützen, ausgenutzt zu werden, indem sie ihren gesellschaftlichen Beitrag würdigen. Das Beschenken ist der spezifische Akt der diese allgemeinen Haltung zum Ausdruck bringt.

Aristoteles, 1925, 8.6[97] bezeichnet Großzügigkeit als eines der Zeichen dafür, dass Vergnügungsfreundschaft qualitativ besser ist als die auf Nutzen orientierte Freundschaft. Cicero, 1923 der die Großzügigkeit von Scipio als positives Merkmal[98] herausstellt, konzentriert sich jedoch auf das Gegenteil der Großzügigkeit - Gier - und ihre Auswirkungen auf die Freundschaft: 'die gefährlichste Seuche nämlich, die alle Freundschaften bedrohe, sei bei der Mehrzahl die Geldgier' (S.147). Großzügigkeit mit Geschenken zu zeigen, ist somit ein (wenn auch sicherlich nicht der einzige) Weg, Freundschaft zu signalisieren. Olyan, 2017, S.92, weist darauf hin, dass von Ben Sira erwartet wird, dass die Menschen großzügig sind, sowohl materiell (insbesondere bei armen Freunden) als auch immateriell.

Die kulturelle Bedeutung und der kulturelle Kontext werden nirgends so explizit betont wie in der Abhandlung von Marcel Mauss von 1925 über die Bedeutung von Geschenken, wenn Menschen Beziehungen aufbauen. Er zeigt viele Motivationen für das Beschenken, wie Erzwingung von Gegenseitigkeit oder in eine Schuld stellen. Aber in der Freundschaft wird aus Liebe geschenkt, um die Zuneigung gegenüber dem Freund auszudrücken.

Chapman, 2009, identifizierte Beschenken als eine seiner fünf Liebessprachen und merkte ihre Rolle beim Austausch von Ringen bei Hochzeiten[99] an. Er beschreibt die Bedeutung folgendermaßen: 'Ein Geschenk kann man in der Hand halten und sagen:' Schau, er hat an mich gedacht' oder 'Sie erinnerte sich an mich.' Du musst an jemanden denken, um ihm ein Geschenk zu machen. Das Geschenk selbst ist ein Symbol für diesen Gedanken.'

Da Zeit in unserer Gegenwart zum knappen Gut geworden ist, verbindet Chapman, 2009, S.81 auch die Anwesenheit von jemandem mit dem Akt des Schenkens.[100]. Und tatsächlich betont 'X ist großzügig mit seiner Zeit' nicht nur den Wert der Zeit, sondern auch wie es ein Ausdruck der Haltung der Großzügigkeit ist. Ebenso drückt Gastfreundschaft Großzügigkeit deutlich aus. Während Großzügigkeit nicht als selbstverständlich angesehen oder ausgenutzt werden sollte, gibt es ein wunderbares Gefühl, nur Großzügigkeit zu akzeptieren und sich nicht verpflichtet zu fühlen, sich sofort zu revanchieren. Ich finde es in der Tat sehr angenehm, Einladungen von Freunden zu entkoppeln von dem Akt oder dem Reflex 'irgendetwas' dazu mitzubringen. Anstatt mich an die Konvention zu halten, ein nicht so gut durchdachtes Geschenk rechtzeitig zu bringen, finde ich es viel effektiver, Wertschätzung zu vermitteln, im Allgemeinen nach kleinen, aber wirklich

[97] 'Von diesen zwei Arten ist die Beziehung auf Grund der Lust der Freundschaft ähnlicher, wenn beide dasselbe gewähren und sie sich aneinander freuen oder an denselben Dingen, wie es bei Freundschaften unter jungen Leuten der Fall ist. Denn in solchen Freundschaften ist mehr Vornehmheit.'

[98] 'Was soll ich von seinem umgänglichen Wesen sagen, von der Liebe zu seiner Mutter, dem Großmut gegenüber seinen Schwestern, der Güte gegen seine Leute'

[99] S.77 'Geschenke sind visuelle Symbole der Liebe. Die meisten Hochzeitszeremonien beinhalten das Geben und Empfangen von Ringen. Die Person, die die Zeremonie durchführt, sagt: 'Diese Ringe sind äußere und sichtbare Zeichen einer inneren und spirituellen Verbindung, die Ihre beiden Herzen in Liebe verbindet, die kein Ende hat.' '

[100] 'Es gibt ein immaterielles Geschenk, das manchmal intensiver wirkt als ein Geschenk, das in der Hand gehalten werden kann. Ich nenne es das Geschenk des Selbst oder das Geschenk der Gegenwart. Da zu sein, wenn dein Ehepartner es braucht, spricht laut zu demjenigen, dessen primäre Liebessprache darin besteht, Geschenke zu erhalten.'

passenden Geschenken für enge Freunde Ausschau zu halten und es dann einfach mitzubringen, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Die Wirkung des Schenkens wird durch ein Element der Zufälligkeit, der freien Gratifikation und der Überraschung im Moment verstärkt.

Das Schenken ist ein Aspekt, bei dem Gedanken an die Verhältnismäßigkeit (6.8) von Bedeutung sind. Während die meisten Menschen der Meinung sind, dass der finanzielle Wert eines Geschenks zweitrangiger Natur ist, wird er häufig zumindest teilweise mit dem Wohlstand des Gebers ins Verhältnis gesetzt. Aber im Allgemeinen dominieren Nachdenklichkeit und Anstrengung den finanziellen Wert im Konsens, dass ein 'gut überlegtes' Geschenk besser ist als ein 'großzügiges'. Angesichts unseres gestiegenen Bedürfnisses nach Wertschätzung und Bestätigung von Individualgeschenken können wir auch unser Wissen und Verständnis sowie unsere Zuneigung zu unserem Freund vermitteln, indem wir ein Geschenk finden, das speziell zu seiner Persönlichkeit passt.

Während Hintergedanken normalerweise nicht zum Schenken gedacht sind, sind vielleicht verborgene Hintergedanken das, was tatsächlich verpönt ist. Wenn wir unsere Freunde gut kennen und ihre Zuneigung und Liebe zu uns über jeden Zweifel erhaben ist, können Geschenke ein Element des Neckens und sogar des Eigeninteresses enthalten. Es ist möglich, bei einem Freund mit einer köstlichen Flasche Wein zum Abendessen zu erscheinen und den Hinweis zu geben, dass dies sehr gut zum Abendessen passen würde. Das Erstellen eines Fotoalbums der gemeinsamen Reise ist ein Beispiel für das, was Shumway, 2018, S.111 das Freundschaftstotem nennt, ein Geschenk, das gelegentliche Erinnerungen gewährleistet. Weitere mögliche Beispiele sind ein Heimwerkzeug, ein Bild für die Wand oder eine einfache Flasche Wein, die zu einem anderen zukünftigen Anlass getrunken werden kann. Die Gewohnheit, Bücher zu verschenken, ist eine richtige Kunst, wie Hunt, 2019-12-13 erklärt. Das Schenken drückt die Haltung der Großzügigkeit aus, die allgemeine Abwägung und besondere Überlegung gegenüber Freunden zum Ausdruck bringt.

Lektion zum Mitnehmen
Verwende Geschenke, um zu überraschen. Anstatt zu der Jahreszeit, zu der die Geburtstagsfeier stattfindet, ein obligatorisches Geschenk zu machen, sind kleine, gut überlegte Geschenke außerhalb der Saison eine Überraschung, z.B. wenn ihr euch beiläufig zum Kaffee oder Bier trefft. Geschenke sollen nicht Großzügigkeit zeigen, sondern Überlegung und Zuneigung.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du ein Notizbuch, um dich an gute Ideen für deine Freunde zu erinnern?
- Welche Geschenke sind deiner Meinung nach am besten für Freunde geeignet?
- Antworte niemals auf den Erhalt eines Geschenks 'Das wäre nicht nötig gewesen!'. Dein Freund wollte dir ein Geschenk machen und es

war daher für ihn notwendig! Sag 'Danke, ich weiß das wirklich zu schätzen.' und das ist alles, was erforderlich ist.

5.14 Sprachliche oder sichtbare Unterstützung

Sprachliche Unterstützung bedeutet, dass deine Freunde dich für andere sichtbar unterstützen - auch wenn sie von diesen anderen kritisiert werden. Dazu gehört auch, dich anderen Personen in ihrem Netzwerk vorzustellen und in ihrer Anwesenheit und Abwesenheit positiv zu kommentieren. So teilt sich das Thema in zwei Aspekte auf:

1. das zur Seite Stehen in gefährlichen Situationen,
2. das sprachliche Unterstützen in Gegenwart oder Abwesenheit, jedoch ohne größeren Einsatz.

Es gibt eine Geschichte - häufig in Predigten erwähnt – die dieses Merkmal wunderbar darstellt: 'Jackie Robinson war der erste schwarze Amerikaner, der in den großen Ligen Baseball spielte. Er durchbrach die Farbbarriere des Baseballs und sah sich in jedem Stadion feindlichen Menschenmengen gegenüber. Als er eines Tages in seinem Heimstadion Ebbets Field in Brooklyn spielte, beging er einen Fehler. Die Fans begannen ihn zu verspotten. Er stand gedemütigt an der zweiten Ballstation, während die Menge ihn ausbuhte und richtig gemein wurde. Dann ging Pee Wee Reese, ohne ein Wort zu sagen, zu Jackie und stellte sich neben ihn. Er legte seinen Arm um ihn und sah die Menge an. Plötzlich wurden die Fans still. Robinson sagte später, dass dieser Arm um seine Schulter seine Karriere gerettet habe.'(entnommen Coltrain, 2004)

Der einfache Satz 'Der Freund **gibt mir Rückendeckung**' ruft starke Bilder einer beständigen Freundschaft hervor. Dieser Ausdruck enthält so viele Bedeutungen, Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Loyalität, Kameradschaft, möglicherweise die von Kriegern, die Schulter an Schulter in einem Kampf stehen (abgesehen von der blutigen Unterhaltung glaube ich, dass das Bild der großen Schilde, die Gefährten von Männern bedecken, die nebeneinander Seite an Seite stehen, einer der größten emotionalen Appelle des Films 300[101] war). Das Bild des 'Hetairos', des stehenden Waffengefährten, würde über Jahrtausende bestehen bleiben.

Das Thema kommt in Filmen immer wieder vor und ruft bei uns allen starke Emotionen hervor. Die Schlüsselperson steht alleine in der Mitte, wird dann aber links und rechts von Freunden eingerahmt, die seinen Rücken stärken. Guardians of the Galaxy, Avengers, Justice League, das löst Gedanken an Loyalität und das Bild einer uralten, auf dem Schlachtfeld getesteten Kameradschaft aus. Olyan, 2017, S.39, betont die Worte 'klammert sich enger an als ein Bruder' und dazu gegenteilig 'steht auf Distanz' als Merkmal der Freundschaft im Alten Testament. Der böse Freund kommt dem bedürftigen Freund nicht zu Hilfe, er taucht nicht auf und steht nicht an seiner Seite. Alberoni, 2016, S.124[102] spricht von dem Freund, der sich

[101] `https://youtu.be/2ba2ZinGLl4?t=97`

[102] 'Der wahre Freund kommt neben uns, wenn alle anderen verschwinden. Ein wahrer Freund besteht den Test des Kampfes, weil der Kampf das Wählen impliziert. Er wählt dich anstelle eines anderen.'

neben uns stellt. Unsere sichtbare Unterstützung zu zeigen, die möglicherweise unsere Position gefährdet, ist der ultimative Test für Loyalität, es ist die Aktivität, die sich aus der Beziehungshaltung von Loyalität ergibt. Die Gefahr muss keine physische Gefahr im Kampf sein, sondern kann auch Momente potenzieller Verlegenheit sein, wie z.B. ein Schülerball oder ein Filmkonzert[103].

Die Enttäuschung ist vollständig, wenn der Freund sich weigert, uns zu unterstützen oder für uns einzutreten und bei uns zu stehen, und wir merken es, wenn wir den Test nicht bestanden haben (siehe Petrus bei Jesu Prozess[104] . Jesus hat nicht erwartet oder gewollt, dass seine Jünger physisch für ihn kämpfen, aber er war enttäuscht über ihre Abwesenheit an seiner Seite, zuerst schliefen sie ein und dann verschwanden sie. Dieses Verhalten kommt jedoch nicht nur in großen Anekdoten oder Filmen vor, sondern auch im täglichen Leben und ist dort genauso bedeutungsvoll. Rath, 2006, S.11, erzählt eine solche Geschichte, in der die Erinnerung daran, als Freundin öffentlich bestätigt zu werden, für immer in Maggies Gedächtnis eingebrannt ist. Seiner Ansicht nach verkörpert der Champion diese Tugend ('Champions stehen für dich und das, woran du glaubst, ein. Sie sind die Freunde, die dein Lob singen.').

Das zweite Thema ist die Unterstützung deiner Freunde durch positive Bestätigung gegenüber anderen in ihrer Gegenwart. Dies ist nicht die lebensrettende Unterstützung, sondern vielmehr die positive Vernetzung und Förderung. Wenn dein Freund ein Geschäft hat, erwähnst du dies gegenüber anderen Freunden. Deinen Single (und suchenden) Freund kannst du gegenüber geeigneten Junggesellinnen loben. Wenn dein Freund nach einem Job sucht, kann man andere Freunde um Empfehlungen und Hinweise bitten und sie ermutigen, deinem Freund geeignete Gelegenheiten zu ermöglichen. Du bist der Anwalt deines Freundes. Und ich weiß, dass dies ein umstrittenes Thema ist, und die Leute mögen anderer Meinung sein, aber ich glaube, dass all dies in einem Konzept zusammenkommt, das ich als 'positiven Klatsch' bezeichne. Positiver Klatsch ist gekennzeichnet durch Zuneigung zum Freund. Wenn ich mit Freund B einen Kaffee trinke, informieren wir uns auch gegenseitig darüber, was im Leben der gemeinsamen Freunde C und D vor sich geht. Wir wollen wissen, dass es ihnen gut geht. Und wenn es ihnen nicht gut geht, wollen wir herausfinden, ob es Möglichkeiten gibt, ihnen zu helfen.

Unsere Fähigkeit, für unsere Freunde einzutreten, beruht auf unserem Wissen über die Person. Insbesondere ist es nicht nur blinde Loyalität, sondern es resultiert daraus, dass wir den Freund beurteilt und der Freundschaft wert befunden haben. Auf dieser Basis können wir unseren Freunden unsere Sichtweise verdeutlichen, wenn sie kritisiert werden. Wie Little, 2000, S.12[105] schreibt, 'erklären sie uns den anderen Menschen, die nur unsere Fehler und Grenzen gesehen haben'.

Das Gegenteil dieser Eigenschaft ist Verleumdung und in der Freundschaft nicht akzeptabel - siehe Alberoni, 2016, S.93[106]. Es ist dieses Merkmal auch in einer Wei-

[103] Eine schöne Szene dafür ist im Film 'About a Boy', wenn Hugh Grant seinen jüngeren Kumpel beim peinlichen Schulkonzert unterstützt - treffend mit dem passenden Titel 'Killing me softly'. Das heißt es 'jemandem Rückendeckung geben'.

[104] Matthäus 26.74-75 'Da fing er an, sich zu verfluchen und schwor: 'Ich kenne den Mensch nicht'. Gleich darauf krähte ein Hahn, und Petrus erinnerte sich an das, was Jesus gesagt hatte: 'Ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen.' Und er ging hinaus und weinte bitterlich.'

[105] 'Freunde nehmen sich die Mühe, uns darzulegen, wie wir sind, und erklären uns entsprechend anderen Menschen, die nur unsere Fehler und Grenzen gesehen haben. Ein Freund sieht unsere Ideale dort, wo andere nur uns sehen.'

[106] 'Ein Freund verbreitet keine Gerüchte über uns. Wenn andere sich versammeln, um uns schlecht

se, die die Privatsphäre bei Kritik betont, da selbst gut gemeinte und gerechtfertigte Kritik, wenn sie vor anderen ausgesprochen wird, uns nicht aufbaut oder unser Ansehen in den Augen der umstehenden Dritten verbessert (siehe Greif, 2009, Kap.12[107]).

Anregungen zum Überlegen

- In welchem Maße ist das Einstehen deiner Freunde für dich und ihr Glaube an dich wichtig für dich als erwartetes Verhalten deiner Freunde?
- Wie gut kannst du deine Freunde mit deinem Netzwerk in Verbindung bringen, um Geschäftsmöglichkeiten, Liebe oder Jobs zu finden?
- Musstest du jemals für einen Freund eintreten? Wie hast du dich gefühlt?

zu machen, wird er uns entweder verteidigen oder sofort gehen. Er wird nicht einmal zu Ende zuhören, um uns Bescheid zu geben.'

[107] 'Donald wurde von einem Freund verletzt und ärgerte sich zutiefst über seine mangelnde Unterstützung. 'Komisch, dass du das fragst - kürzlich ist etwas mit mir passiert, mit meinem Tennis spielenden Kumpel, wo ich das Gefühl hatte, dass er mich nicht unterstützt hat. Im Wesentlichen hatte ich das Gefühl, dass er mich zurückwies. (Dies ist der erste Hinweis auf eine Verwundbarkeit, die er zum Ausdruck gebracht hat, seit er sagte, er habe keine engen Freunde, obwohl er in diesem Fall seinen Freund und nicht sich selbst beschuldigt.) Ich möchte kein ehrliches Feedback von einem Freund. Ich möchte, dass er mich unterstützt. Ich hätte nicht gedacht, dass er mich in dieser einen Situation unterstützt.'

Kapitel 6

Ressourcen und Bedürfnisse

Alle Abschnitte bis 6.9 dienen dem entspannten Lesen

6.1 Die Ressourcen der Freundschaft

Abbildung 6.1: Freundschaft Ressourcen

Wie bereits erwähnt, sind Ressourcen - solange ein grundlegendes Niveau sichergestellt ist - für die Funktion von Freundschaften von untergeordneter Bedeutung, sie verdienen insgesamt nur 2–10% der Gewichtung. Die Prioritäten sind für junge Heranwachsende sportliche Fähigkeiten und körperliche Attraktivität, für Menschen mittleren Alters Freizeit und für ältere Menschen Mobilität, finanzielle Sicherheit und Nähe. Abgesehen von Nähe weist keine einzelne Ressource durchweg eine Punktzahl von mehr als 1% auf. Im Wesentlichen sind Ressourcen nur insofern von Bedeutung, als sie es den Menschen ermöglichen, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, sei es in der Schule oder in Clubs über körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness oder im bürgerlichen Leben von Stadtclubs, Kirchen und Nachbarn, wenn sie immer noch mobil und einigermaßen gesund sind.

Warum klassifiziere ich die nachfolgenden Themen als Ressourcen und verwende den strengen Sinn dieses Wortes? Weil diese Eigenschaften begrenzende Faktoren sein können, sie können knappe Ressourcen sein und entweder ein Hindernis oder ein Verstärker werden. Wenn wir wenig Zeit haben, können wir sie nicht mit unseren Freunden verbringen. Wenn wir keine finanziellen Ressourcen haben, fällt es uns möglicherweise sehr schwer, uns sinnvoll an der Gesellschaft zu beteiligen. Wenn wir fettleibig sind, kann es zu Diskriminierung kommen, da die Leute dich möglicherweise ignorieren[1], wenn du nichts zu sagen hast, woran die Leute interessiert sein könnten, wird es schwierig sein, einen sinnvollen Austausch zu finden.

[1]Fettleibigkeit-Diskriminierung wird hauptsächlich in drei Kontexten untersucht: Diskriminierung am Arbeitsplatz, in der Schule und aufgrund der Gesundheit. Im Jugendkontext dokumentieren Schaefer and Simpkins, 2014, eine 30% Präferenz für nicht übergewichtige Freunde gegenüber übergewichtigen Freunden bei Jugendlichen. Wie bei allen derartigen Studien können die Auswirkungen im späteren Alter abnehmen, verschwinden jedoch wahrscheinlich nie.

Solltest du aus gesundheitlichen Gründen nicht aus dem Haus kommen oder weit weg von deinen Freunden leben, können die Interaktionen eingeschränkt sein. Auf der anderen Seite zeichnen sich Ressourcen durch deutlich sinkende Renditen aus. Sie sind also nicht so sehr Ansporn im Überfluss, sondern eher ein begrenzender Faktor in Abwesenheit. Besonders im Alter kann es zu einem wirklich tragischen Moment kommen, in dem zwei lange Freunde vielleicht noch leben, aber ihre jahrzehntelange Freundschaft nicht ausleben können. Dies kann passieren, weil sie sich in voneinander entfernten Pflegeheimen befinden und sich aus diesem Grund und aufgrund einer Krankheit ohne wesentliche Hilfe, die sie sich möglicherweise nicht leisten können, nicht besuchen können[2]. Die Linderung dieser Situationen könnte eine der größten Vorteile von selbst fahrenden Autos für Menschen sein, die die Transportkosten senken.

	Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA	YS
Nähe	◒	◒	◔	◒	◔	◒	◒	○	◒	○	◒
Inhalte	◔	○	◔	○	◔	◒	○	◔	◒	◒	◒
Gesundheit	◔	○	○	○	○	◔	◔	◒	◒	◔	◒
Netzwerk	◔	○	○	○	○	◔	◒	○	◔	◔	◔
Zeit	○	○	○	○	◒	◔	○	○	◔	○	◔
Fin. Basis	○	○	○	○	○	○	◔	◒	◒	○	◒
Reichtum	○	○	○	○	○	○	○	◔	◔	○	◔
Schönheit	○	○	○	○	○	○	○	◔	○	○	○
Resourcen											

Tabelle 6.1: Resourcen

Die Gewichte sind von der Häufigkeitsanalyse D, die Kategorien sind OP: Alte Philosophen, CP zeitgenössische Philosophen, TW Theologische Schriftsteller, SH Selbsthilfe, CM zeitgenössische Medien, QS1 qualitative soziologische Studien, QS2 quantitative soziologische Studien, OA soziol. Studien zu Alten Leuten, YA soziol. Studien zu jungen Leuten, YS Jugendpräferenzen

6.2 Nähe

Geographische Nähe ist auch im digitalen Zeitalter ein wesentlicher Treiber für die Entwicklung einer Freundschaft. Sie bestimmt, welche Zeit oder finanziellen Kosten mit dem gegenseitigen Sehen verbunden sind. Der Unterschied zwischen dieser Definition und der geografischen Nähe per Luftlinie ist entscheidend. In Großstädten können die Menschen nur drei km voneinander entfernt sein und dennoch völlig unterschiedliche Welten bewohnen; Beispiele in meinem eigenen Leben waren Hongkong und Tokio, wo die Reiseentfernungen trotz des Lebens in derselben Stadt bis zu einer Stunde betragen können. Im Gegensatz dazu ist es im ländlichen Deutschland oder in Amerika nicht ungewöhnlich, einfach schnell 20 km die Straße hinunter zu fahren. Putnam, 2000, nennt die Zersiedelung der Städte und die damit verbundenen Pendelgewohnheiten als Mitursachen für die Verminderung der sozialen Interaktionen. Degges-White and Borzumato-Gainey,

[2]siehe z.B. Matthews, 1983

2011, Kap.2 präsentieren das Ergebnis, dass 'die durchschnittliche Pendeldauer 100 Minuten pro Tag beträgt ... [was] eine Kluft zwischen unserem Arbeitsleben und unserem Privatleben schafft. Wir knüpfen möglicherweise selten Kontakte zu unseren Arbeitskollegen.'

Nähe ist der Hauptauslöser für fast alle Freundschaftsaktivitäten. Wie Pahl, 2000, S.8 sagt: 'Die Betreuung eines kranken Kindes, das im Notfall von der Schule abgeholt werden muss, erfordert mit ziemlicher Sicherheit die Hilfe eines örtlichen Freundes.' In der Entwicklungsphase ist der Zugang zu den Kontaktpersonen erforderlich (vgl. Greif, 2009, Kap.1). So spielen Kinder mit Nachbarskindern, Schulkinder befreunden sich mit denen, neben denen sie sitzen, Studienkollegen werden Freunde, Soldaten befreunden sich mit denjenigen im selben Zug oder neben denen ihr Bett steht, alte Menschen in Pflegeheimen befreunden sich mit ihren Nachbarn. In der Forschung wurde dies als bloßer Positionseffekt beschrieben. Die Bruttozeit, in der wir jemanden sehen, wirkt sich also auf unsere Vorliebe für diese Person aus, und die physische Nähe zu ihm erhöht dies. Asatryan, 2016 bezeichnet dies als 'situative Nähe'.

Ich bin mir nicht sicher, ob dieser Faktor geschlechtsspezifisch unterschiedlich wirksam ist. Bereits Aristoteles, 1925, 8.5 zitiert ein Lebensweisheit, die normalerweise mit männlichen Freundschaften in Verbindung gebracht wird: 'dauert freilich die Trennung lange, so kann sie auch die Freundschaft selbst vergessen machen. Darum sagt man: viele Freundschaften hat der Mangel an Gespräch aufgelöst;' daher die Redewendung: 'aus dem Auge, aus dem Sinn'. Eine vorübergehende Abwesenheit wirkt sich jedoch in der Regel weniger auf Freundschaften von Männern aus, die viel entspannter als Frauen sind, wenn sie nach einiger Zeit die Freundschaft wieder aufleben lassen können. Im Alter wird es, wie Matthews, 1983, S.147, betont, zu einem entscheidenden Faktor für die Durchführbarkeit von Freundschaften: 'Sowohl die verminderte körperliche Gesundheit als auch der Mangel an finanziellen Mitteln führten dazu, dass die Freunde möglicherweise nie wieder in der physischen Gegenwart des anderen waren.'. Dies verhindert natürlich auch die Möglichkeit, neue Freunde zu finden, indem wir einfach unsere täglichen Interaktionen mit neuen Menschen reduzieren.

Wenn du deine Freundschaften intensivieren möchtest, besteht ein darauf basierender Rat darin, die Nähe zu den Freunden zu suchen, d.h. die Transportentfernung zu verringern. C.S. Lewis schreibt in Lewis and Hooper, 1979 folgendes: 'Wenn ich einem jungen Mann einen Rat bezüglich eines Wohnortes geben müsste, würde ich es wohl so tun: 'Opfern Sie fast alles, um dort zu leben, wo Sie in der Nähe Ihrer Freunde sein können."[3] Aristoteles, 1925, geht noch einen Schritt weiter, um das Zusammenleben mit Freunden zu empfehlen, und Cicero, 1923 stimmt zu, indem Laelius die Zeit, die er mit Scipio in Nähe zu den Militärkampagnen verbracht hat, hervorhebt. Millington, 2019, S.76 beschreibt, wann das Gegenteil passiert: 'Andere Freunde ziehen möglicherweise in eine andere Stadt - oder sogar in ein anderes Land - und während ihr in den sozialen Medien in Kontakt bleibt, hat ein Besuch keine Priorität, und die Freundschaft reduziert sich langsam zum Austausch von Weihnachtskarten.'

[3] In der Tat war dies auch eine Mitmotivation für mich, das Sabbatical in Oxford zu verbringen, um in der geographischen Nähe meiner Unifreunde zu sein. Die Covid Lockdowns haben diesen Teil des Plans natürlich völlig ad absurdum geführt, aber ich kann so eine Entscheidung wirklich jedem ans Herz legen!

Die Nähe allein reicht nicht aus. Die Nähe senkt die Kosten für das Treffen mit Freunden. Wenn du Tür an Tür lebst, sind die Kosten zwar minimal, aber du hast immer noch den Aufwand für das Verabreden. Insbesondere in Großstädten leben unsere Freunde manchmal sehr weit entfernt, aber selbst wenn sie es nicht tun und es so einfach sein könnte, sich zu treffen, erheben sich die Menschen nicht von der Couch, nachdem sie von der Arbeit nach Hause zurückgekehrt sind. Ein häufiges Gespräch über Alumni-Treffen ist die gegenseitige Entschuldigung, dass wir uns lange nicht mehr getroffen haben, obwohl wir geografisch nahe beieinander leben. Aber es ist ein guter Anfang und erleichtert die Einhaltung der Vorsätze für das neue Jahr, um Zeit mit Freunden zu verbringen.

Anregungen zum Überlegen - lokal

- Wenn du dich in einer neuen Stadt niederlässt, analysierst du den Ort, an dem du einziehen möchtest, auch auf die Nähe zur sozialen Infrastruktur?
- Hast du mit deinen Freunden über die Optimierung von Routen in deiner Stadt gesprochen um zu sehen, ob es Zeiten in der Woche gibt, in denen du physisch nahe bist und so leicht auf einen Kaffee oder ein Bier vorbeikommen könntest?
- Inwieweit nutzt du Gelegenheiten, wenn du in der Nähe anderer Freunde bist, z.B. wegen einer Geschäftsreise, um sicherzustellen, dass du sie siehst?

Anregungen zum Überlegen – allgemein

- Wie wirkt sich die geografische Entfernung auf deine Freundschaften aus? Hält der Kontakt auch gut über längere Strecken?
- Im Extremfall - was hältst du von den Ratschlägen von C.S.Lewis, dorthin zu ziehen, wo eine Gruppe deiner Freunde lebt?

6.3 Inhalt

Dinge zu sagen und damit interessant zu sein, ist ein zentrales Merkmal der Freundschaft. Inhalt ist der Stimulus von Gesprächen, dem allgemeinen Chat, dem intellektuellen Gespräch, dem Tee mit jemandem. Ursprünglich wollte ich dieses Thema einfach mit Intellekt und Neugierde zusammenfassen, aber zwei Beispiele überzeugten mich vom Gegenteil und behandelten es als Ressource, und das ist der Effekt, den seine Abwesenheit auf Gespräche hat und wie sie zustande kommt.

Inhalt wird in und durch unser Leben erzeugt. Wir leben und schaffen im Leben Geschichten und Erzählungen. Dies erzeugt Klatsch. Während böswilliger Klatsch natürlich in vielen Bibelzitaten und Leitfäden für Führungskräfte unerwünscht ist, tun es die meisten von uns jedoch laut einigen Statistiken bis zu 50 Minuten pro Tag (Robbins and Karan, 2020). Wir teilen die Geschichten mit unseren Freunden und diskutieren sie, lachen über sie, lernen durch sie. Es ist Teil des sozialen Prozesses.

Weiterhin bemerken wir die Welt um uns herum. Wir lesen, wir sehen fern, wir lernen, wir besuchen Orte, wir machen Erfahrungen. All dies schafft Inhalte, die mit Menschen geteilt werden können. In diesem Sinne ist es eng mit dem Faktor Intellekt und Neugier verbunden, der unsere Neigung zum Erwerb von Inhalten bestimmt, aber auch mit Themen wie gegenseitigen Interessen, Zusammenarbeit sowie Entdeckung und Erforschung.

Andererseits hat Inhalt auch eine Halbwertzeit und eine Relevanz. Man sagt, dass nichts so alt ist wie die Nachrichten von gestern. Der Inhalt erhält seinen Wert im Interesse der anderen Person. Wenn ich alles über gute Bars in Hongkong weiß, aber die andere Person weder dort war, nie dort sein wird noch an etwas interessiert ist, das außerhalb ihrer Bezirksgrenzen vor sich geht, dann ist dieser Inhalt irrelevant. Damit Inhalte eine Ressource sind, müssen Vorhandensein und Interesse übereinstimmen. Ökonomen würden über die Marktfähigkeit des Ressourceninhalts sprechen. Manchmal sind wir einfach am falschen Ort, wo wir Inhalte haben, an denen andere interessiert wären, aber wir sind nicht in ihrer Nähe. Dies geschieht, wenn wir Standorte, Unternehmen und Interessen wechseln. Was wir früher wussten und herbeirufen konnten, um zu einem Gespräch beizutragen, verlor seine Relevanz. Es kann sogar mit Freunden passieren, wenn sie sich oder wir uns ändern. Es gibt manchmal einen schrecklich unangenehmen Moment, in dem sich zwei ehemals gute Freunde, die sich jedoch eine Weile nicht getroffen haben, wieder treffen, nur um festzustellen, dass sie sich schlicht nichts zu sagen haben. Sie mögen immer noch Erinnerungen und Zuneigung zueinander haben, aber im Wesentlichen ist der Inhalt ihres Lebens voneinander getrennt, was jeden Weg zurück zur Wiederherstellung der Freundschaft schwierig macht.

Das Grundproblem tritt jedoch zutage, wenn wir keine Inhalte mehr erhalten, an denen Freunde interessiert sind. Hierfür gibt es zwei Beispiele. Wir befinden uns derzeit hoffentlich in der Endphase der Covid Pandemie. Während Anfang März und April 2020 Zoom-Anrufe mit Freunden häufig, interessant und unterhaltsam waren und sich alle an das Medium gewöhnt hatten, hatten die Leute noch Inhalte aus den letzten 6 Monaten. Die Leute hatten sich von Partnern getrennt, waren mit neuen Partnern zusammengekommen, hatten neue Jobs bekommen, und wir hatten es alles für unsere 2. und 3. Stufe von Freunden bzw. Bekannten verpasst. Mit fortschreitendem Lockdown und der Zeit, die die Leute damit verbrachten, ein wenig zu arbeiten, und dann viel Zeit mit Netflix zubrachten, schrumpften aktive Inhalte, die geteilt werden konnten, und dadurch wurden auch die sozialen Zoom-Anrufe immer langweiliger. Ähnliches passiert, wenn Menschen in den Ruhestand gehen und sie den Zugang zu den Klatschnetzwerken in Unternehmen verlieren[4], und obwohl sie interessiert sind, zu hören, was noch am alten Ort vor sich geht, haben sie nichts mehr beizutragen. Dieser Effekt führt dazu, dass sie sich nach der Pensionierung weniger geschätzt und überflüssig fühlen und kann nach der Pensionierung ein zweiter schmerzhafter Prozess sein. Insbesondere wenn sich Menschen in Pflegeheime zurückziehen und in eine Kultur der Beruhigung und Einhaltung einer täglichen nicht stimulierenden Routine gedrängt werden, ist es tragisch zu sehen, wie schnell sich intellektuell fähige und lebendige ältere Menschen daran halten und in den mentalen Winterschlaf eintreten, indem sie den Erwerb von In-

[4]Es gibt Ausnahmen, einige ehemalige Kollegen wussten einfach über * alles * Bescheid, was im Unternehmen passiert ist, da die Leute dachten, es wäre 'sicher', es mit ihnen zu teilen, anstatt mit Leuten im Büro.

halten im Wesentlichen aufgeben. In den abstrakteren qualitativen soziologischen Studien zur Freundschaft umfasst der Ressourcenaustausch die Ressource Informationen, dies ist jedoch von geringerer Relevanz. Dies könnte jedoch auch an den Gruppen der Befragten liegen.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du jemals die Erfahrung gemacht, mit einem ehemaligen guten Freund zusammenzusitzen, und festgestellt, dass ihr nichts mehr zu reden hattet? Hast du darüber nachgedacht, wie es dazu kam?
- Welche Einstellung hast du zu Klatsch und Geschichten über deinen gemeinsamen Kreis von Freunden und Bekannten? Hast du von der THINK-Regel gehört? [a]
- Weißt du, in welchen Interessengebieten du die meiste Zeit verbringst, um dich weiterzubilden und dein Wissen zu vertiefen?
- Was tust du, um interessant zu bleiben?

[a] true, helpful, inspiring, necessary, kind - zu deutsch: wahr, hilfreich, inspirierend, notwendig, freundlich vgl.K. Miller, 2020

6.4 Gesundheit und Fitness

> Wir werden immer Freunde sein, bis wir alt und senil sind. Dann werden wir neue Freunde sein.
>
> Unbekannt

Gesundheit und Fitness ist sowohl im Jugendalter wichtig, um die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten zu ermöglichen und damit einen Status zu bekommen (Hall, 2012a), als auch im Alter, um allgemeine Mobilität und damit die Teilnahme an Gemeinschaftsveranstaltungen außerhalb des eigenen Haushalts zu gewährleisten (Matthews, 1983).

Man sollte beachten, dass Halls Probandengruppe weitestgehend zwischen 18 und 22 Jahre alt ist und sportliche Fähigkeiten oder am anderen Ende Fettleibigkeit ein stark intensivierender oder einschränkender Faktor für die soziale Teilhabe in jungen Jahren sein kann. Im Wesentlichen gibt es kaum etwas, das den sozialen Status von Kindern so stützt wie sportliche Fähigkeit[5]. Dieses Buch befasst sich hier hauptsächlich nur mit dem Erwachsenenleben, es ist jedoch relevant, da oft Menschen bereits als Kind diskriminiert oder vollständig sozial ausgeschlossen werden, wenn sie übergewichtig sind. Dies kann bei einigen Menschen zu einer nachhaltig gestörten Sozialisation, Angst vor Ablehnung und mangelndem Vertrauen für den Rest ihres Lebens führen. Im Erwachsenenalter ist Fettleibigkeit im Großen und

[5] Ich war als Kind kugelrund und ausgesprochen laufschwach, konnte dies aber beim Völkerball und Tischtennis zumindest etwas durch gutes Ballgefühl kompensieren.

Ganzen immer noch ein Faktor[6], der unsere Fähigkeit, ein befriedigendes soziales Leben zu führen, behindern kann, während sich einige aufgrund guten Mutes und Lachens und einer affektiven Natur darüber erheben können.

Die Fähigkeit Sport zu treiben, ist für viele Menschen eine Gelegenheit, nicht nur einen gesunden Lebensstil zu leben, sondern Kameradschaft in Teams auszuleben - mal abgesehen von den verschiedenen Sportverletzungen, von denen jeder halbwegs ernst betreibende Sportler in regelmäßigen Abständen geplagt zu sein scheint. In Schulen, Universitäten, ländlichen Gebieten und anderen Gemeinschaften dreht sich ein bemerkenswerter Teil des sozialen Lebens um sportliche Aktivitäten. Wo gute sportliche Fähigkeiten natürlich einen sozialen Status verleihen, geht es mir hier einfach um die Fähigkeit zur Teilnahme. Der Wettbewerbscharakter gibt Gruppen jedoch Sinn und einen verbindenden Zweck zum Bilden von Teams. Es ist ein großer Verlust einer sozialen Ressource, wenn Gebrechlichkeit uns daran hindert, sinnvoll an Mannschaftssportarten teilzunehmen. Die Betonung einer solchen Bindungsaktivität ist besonders wichtig für männliche Freundschaften, und daher ist der Verlust der Teilnahme daran gleichermaßen schädlich für deren kontinuierliche soziale Integration und Entwicklung.

Wenn uns eine Krankheit belastet, wirkt sich dies auch stark auf unsere Stimmung aus und kann zu Depressionen führen (Mangel an positiver Einstellung). Es gibt im Großen und Ganzen fünf Wirkungsvektoren, wie sich eine Krankheit auf uns im späteren Leben und für manche Menschen bereits vorher auswirken kann:

(1) **Energie** und Fähigkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen: ein Punkt, der darin besteht, Zeit als Ressource zu sehen, ist die Energie oder der Restwille zum Ausgehen, z.B. nach einem langen Arbeitstag. Wenn wir kein Mindestmaß an Energie aufrechterhalten, sondern ständig müde von unserem täglichen Leben sind, kann das Treffen mit Freunden zu einer lästigen Pflicht werden. Dies sollten wir tun, weil wir wissen, dass es in gewisser Weise gut für uns ist (wie Diäten oder Sport), aber nicht etwas, was wir aus purer Freude tun. Die Einschränkung kann durch Arbeit und Belastung der Kinder erfolgen, aber dieser Energieentzug kann auch durch chronische Müdigkeit oder langes Covid verursacht werden. Ich gehe hier nicht auf die soziale Wirkung von Depressionen ein, da ich hierzu keinerlei Kompetenz habe, aber eine solche Krankheit hat offensichtlich ebenfalls negative Auswirkungen auf unser Energielevel und unsere Fähigkeit soziale Kontakte zu pflegen.

(2) Ausgehen / **körperliche Beweglichkeit**: eine weitere einschränkende Fähigkeit und damit Ressource ist die Fähigkeit, das Haus zu verlassen. Wenn unsere Freunde nicht zu uns kommen oder nicht kommen können, müssen wir in eine Bar, einen Sportverein, zu ihnen nach Hause oder irgendwo anders hingehen, um sie zu treffen. Oft treffen wir unsere Freunde nicht direkt, sondern zu gesellschaftlichen Anlässen wie einem Konzert oder bei oder nach der Arbeit. Unsere Mobilität kann jedoch beeinträchtigt sein, weil wir uns vorübergehend ein Bein brechen oder die Schwäche unserer Muskeln, Gelenke oder Knochen das Ausgehen selbst mit einem Rollator erschwert. Wir können eine Krankheit bekommen, die uns in Gefahr bringt, wenn wir krank werden und daher zu Hause isoliert werden müssen, oder eine globale Pandemie zwingt uns alle in unsere Häuser mit einem gelegentlichen

[6]Ich will eine derartige Behandlung keineswegs irgendwie rechtfertigen oder entschuldigen, aber sie muss als sozial beschränkender Faktor schlicht zur Kenntnis genommen werden, um zu überlegen was die Gesellschaft zur Verbindungsfähigkeit und gesellschaftlichen Wärme tun kann

Ausflug zum Supermarkt oder zur Apotheke aus Sorge um uns selbst oder aufgrund staatlicher Regulierung. Dies ist ein ernstes Hindernis, unsere Freunde zu treffen, und trägt zur Einsamkeit bei.

(3) Fähigkeit **zu sehen und zu hören** (siehe z.B. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.134[7]). In dem Abschnitt über gute Kommunikation werde ich später erläutern, wie viel nonverbale und emotionale Informationen in Gesprächen fließen, die über die reinen Wörter hinausgehen. Nun kompensieren blinde oder gehörlose Menschen normalerweise und entwickeln ihre Sinne in den Fähigkeiten, die sie noch haben, z.B. hören sie sich Nuancen und Töne sehr gut an oder achten auf Details im Gesichtsausdruck. Aber etwas geht in der Fähigkeit verloren, Verbindung zu erfahren, und die Auswirkungen auf die Fähigkeit, Freundschaften zu pflegen, sind zu spüren. Vielleicht ist es eine Lektion, die wir mitnehmen sollten, das Beste daraus zu machen, während wir noch die volle Kontrolle über unsere Sinne haben und die wunderbaren Gespräche mit Freunden genießen können.

(4) **Demenz**, die eine wesentliche Verminderung der Gedächtnisleistung und der sozialen Interaktion bedeutet, ist ein echtes Problem, jedoch können mildere Formen der Demenz die Freundschaft noch wertvoller machen. Demenz in früheren oder mittleren Stadien ist selektiv und ermöglicht häufig die Nutzung des Langzeitgedächtnisses. So erinnert sich eine alte Dame vielleicht nicht daran, was sie zu Mittag gegessen hat, nennt dir aber mit großer Klarheit die Sitzordnung in ihrer dritten Schulklasse. Demenz erschwert daher die Entwicklung neuer Freundschaften, könnte aber im Gegenteil einen wirklich wichtigen Anreiz geben, um zumindest deine alten Schlüsselfreundschaften aufrechtzuerhalten.[8]

(5) **Psychische Schwierigkeiten** beim Umgang mit Krankheiten auf unserer Seite oder auf der Seite unserer Freunde: wie Yalom 1980 ausführlich argumentiert, haben viele Menschen ein tief sitzendes ungelöstes Problem mit Sterblichkeit und Tod. Wenn wir erkranken, möglicherweise an Krebs oder anderen evtl. unheilbaren Krankheiten, haben wir viele Probleme vor der Brust. Unsere Freunde, die uns nahe sind, stehen dann vor einer Vielzahl von Dilemmata, wie sie mit diesem Problem innerhalb unserer Freundschaft umgehen sollen. Alle haben das Potenzial, die Freundschaft sowohl zu vertiefen als auch zu stören. Wir können uns dafür entscheiden, die Leichtigkeit und Freude der Freundschaft zu betonen, weiterhin Spaß zu haben und die Freundschaft zu einer von Krankheit freien Zone zu erklären. Wir können uns auf die emotionale und praktische Unterstützung unserer Freunde in diesen schwierigen Zeiten verlassen. Und wir müssen möglicherweise die Tatsache respektieren, dass sich einige Freunde zurückziehen, weil sie nicht in der Lage sind, mit der Situation umzugehen. Dies mag eine schmerzhafte Erfahrung sein, aber selbst wenn wir uns mit unserer drastisch verringerten Lebenserwartung auseinandersetzen, können wir den zusätzlichen Effekt möglicherweise nicht erwarten. Unser Sterben wird auch für einige Freunde sehr schwierig sein, und

[7] 'Der Wert einer einfachen Kommunikation konnte von Mary nicht unterschätzt werden, die erkannte, dass sie mit ihrem achtundsiebzigsten Geburtstag zunehmend schwerhörig geworden war. Mary teilte mit, dass der Verlust ihres Gehörs für sie der schwierigste Teil des Alterns war, und Untersuchungen zeigen, dass altersbedingte Hörstörungen für Frauen ein viel größerer Schlag sind als für Männer.'

[8] Wenn du dieses Argument für egoistisch oder berechnend hältst, denke daran, dass du in einer Freundschaft, die du mit 40 pflegst, nicht weißt, wer Demenz bekommen wird. Es könnte sein, dass du der Freund bist, der Zugang zu der Welt deiner dementen Freunde hat und ihm hilft, sich darauf zu beziehen.

obwohl sie körperlich vollkommen gesund sind, muss die Konfrontation mit der Sterblichkeit, die unsere Situation ihnen auferlegt, möglicherweise in einer anderen Geschwindigkeit stattfinden. Auch in diesem Sinne ist die Tatsache, dass zwei Freunde vollkommen gesund sind und ihre Freundschaft sorgenfrei leben können, eine Ressource und eine glückliche Situation, die sich ändern kann. Mach das Beste daraus, solange du es kannst!

Es sollte beachtet werden, dass gute Freundschaften über diesen Faktor eine positive Rückkopplungsschleife erzeugen, da es zahlreiche Beweise dafür gibt, dass gute Freundschaften tatsächlich auch gut für unsere körperliche und geistige Gesundheit sind. Wir haben einen niedrigeren Stress- und Kortisolspiegel z.B. essen wir gesünder und trainieren häufiger. Wie Degges-White und Borzumato-Gainey, 2011, S.129, hervorheben, erhalten Männer (wenn sie verheiratet sind) ihre soziale Unterstützung und gesundheitlichen Vorteile von ihren Frauen, ihre Frauen jedoch von Kindern und Freunden. Sie postulieren diese Rückkopplungsschleife speziell für ältere Frauen[9].

Anregungen zum Überlegen

- Warst du jemals in einer Situation, in der deine Fähigkeit, mit deinen Freunden zu interagieren, aufgrund eines Gesundheitsproblems eingeschränkt war? Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wenn diese Situation länger andauerte, hattest du dann das Gefühl, dass das Interesse nachließ und Freunde wegblieben?
- Hattest du einen Freund, der sich in einer solchen Situation befand? Wie hast du dich darauf eingestellt? Wie lange hat es gedauert bis du dich daran gewöhnt hast?

6.5 Netzwerk

Als Teil der Persönlichkeitsmerkmale habe ich bereits das Merkmal der sozialen Zwanglosigkeit aufgenommen, bei dem es um die Person geht. Aufgrund dieses Persönlichkeitsmerkmals, aber auch aufgrund beruflicher oder familiärer Beziehungen, der Beteiligung an Organisationen oder des allgemeinen sozialen Lebens können Menschen Netzwerke aufbauen. Die Aktivität, dein Netzwerk für deine Freunde zu nutzen, wird auch abgedeckt, indem du ihnen sprachliche Unterstützung anbietest, bei der du deinen Ruf oder deine Interessen mit denen deiner Freunde in Verbindung bringst und so im Idealfall andere motivierst, ihnen zu helfen. Ein breites Netzwerk ist jedoch lediglich eine Beschreibung der Ressource, die diesen Status ermöglicht. Während einige Netzwerke starke Verbindungen beinhalten, sind Netzwerke im allgemeinen die berühmten 'schwachen Verbindungen' von Granovetter, 1973, die es uns ermöglichen, Informationen außerhalb unseres Freundeskreises zu finden. Es sind jedoch nicht nur nützliche Informationen zu Jobs oder Geschäftsbeziehungen. Die besten Vorzüge von Freunden mit einem

[9] S.137 'Es besteht eine positive Beziehung zwischen Freundschaftsinteraktionen und Gesundheit - je gesünder ältere Frauen sind, desto stärker ist ihre Beziehung zu Freunden. Freunde zu haben scheint eine Art Immunitätsfaktor zu sein, der die Gesundheit fördert.'

breiten Netzwerk sind, dass sie Links für Freundschaften erstellen und so ihren introvertierten Freunden helfen können.

Ein gutes Netzwerk von Freunden ist auch auf vielen anderen Ebenen ein Wegbereiter. Es kann die Organisation von allgemeinen und sozialen Veranstaltungen unterstützen. Es kann bedeuten, dass immer dann, wenn du dich für ein Abendessen entscheidest, du genügend Personen einladen kannst, um eine kritische Masse an Gästen für das Gelingen des Events zu garantieren[10]. Gleichzeitig ermöglicht eine ständige neue Bekanntschaft mit neuen Menschen, die Anwesenheit zu diversifizieren und so eine Vielzahl von Gesprächsthemen innerhalb einer sozialen Gruppe aufrechtzuerhalten. Insbesondere im Leben von Expats, in denen die Stadt häufig alle drei bis fünf Jahre gewechselt wird, ist der Aufbau eines internationalen Netzwerks unerlässlich, um sicher auf beiden Beinen in einer neuen Stadt zu landen, idealerweise mit ein paar Referenzen von Freunden aus früheren Orten, mit denen die Leute ein Bier trinken können. Auch romantisch kann es sich für dich und deine Freunde auszahlen, da der Pool wächst, aus dem und innerhalb dessen du Vorschläge machen kannst.

Ich würde zwar 'ein Netzwerk mit Freunden' eher auf eine ausgeprägte Geselligkeit zurückführen, aber es ist in gewisser Hinsicht auch eine Ressource. Da die Leute erkennen, dass du gute Freunde hast, nicht unbedingt viele, aber die Fähigkeit, gute Freundschaften zu pflegen, möchten sie ebenfalls dein Freund sein. Darüber hinaus stellen andere gute Freunde dich ihren Freunden vor. Transitivität ist zwar keine Selbstverständlichkeit (siehe 9.10), aber ergibt die Möglichkeiten von Empfehlung und Unterstützung.

Anregungen zum Überlegen

- In welchem Maße kannst du dein Netzwerk mit den Kreisen deiner Freunde in Verbindung bringen?
- Hast du einen Freund, der ein umfangreiches Netzwerk unterhält? Wie spielt sich das in deiner Freundschaft mit ihm ab?

6.6 Zeit

Zeit ist die knappe Währung und **Ressource** für Erwachsene in ihren besten Jahren. Alcock-Ferguson, 2018-05-16, zitiert eine Statistik, nach der fast die Hälfte der Erwachsenen in Großbritannien angibt, dass ihr berufliches Leben sie davon abhält, mit anderen in ausreichender Verbindung zu stehen.

Die tatsächliche Zeitknappheit in unserer Gesellschaft weist jedoch ambivalente Seiten auf. Putnam weist auf den Zeitgewinn für Erwachsene durch die Automatisierung der Hausarbeit hin, und sowohl Degges-White[11] als auch Putnam weisen

[10] Dies stellt die Realisierbarkeit der Planung von Ereignissen sicher. Es macht einfach einen großen Unterschied, wenn ihr zusammenkommt, z.B. in einem gesellschaftlichen Club, der einen Barabend plant, um zu wissen, dass in dem Freundeskreis der zwei oder drei Organisatoren zehn oder fünfzehn Personen einfach zu der Gesellschaft erscheinen oder ob es eine signifikante Wahrscheinlichkeit gibt, dass buchstäblich niemand auftaucht.

[11] 'Heutzutage verbringen wir laut der American Time Use Study (ATUS) mehr als 50 Prozent unserer Ermessensspielräume in Begleitung der Darsteller und Charaktere unserer Lieblingsfernsehprogramme

auf den beträchtlichen Zeitanteil hin, den das Fernsehen in unserem Leben einnimmt. Offizielle Zahlen von Netflix schätzen, dass jeder Benutzer durchschnittlich 2 Stunden pro Tag auf der Plattform verbringt. Da Netflix derzeit nur 10-12% der gesamten Zeit für Videoinhalte in den USA erfasst, ist es plausibel anzunehmen, dass die TV- oder Kabelzeiten für Nicht-Netflix-Abonnenten ungefähr gleich hoch sind. Wenn wir uns zu Beginn eines neuen Jahres entscheiden, bewusst mehr Zeit mit Freunden zu verbringen, können wir hier mühelos ein paar Stunden Zeit sparen, um in die Kneipe, Bar oder das Café zu gehen und einen Kumpel zu treffen.

Die Kinderbetreuung ist natürlich ein beträchtlicher Faktor für Zeitmangel. Laut Dotti Sani and Treas, 2016 verbrachten Mütter 2016 fast 100 Minuten und Väter fast 50 Minuten täglich mit Kinderbetreuung, wobei die Unterschiede in den verschiedenen Kulturen, dem Wohlstandsniveau, der Bildung und der Anzahl der Kinder erheblich waren. Dies ist natürlich nur eine Zahl und spiegelt noch nicht die emotionale Erschöpfung wider, die möglicherweise durch die Bewältigung der täglichen Aufgaben vom Windeln wechseln bis zur Überprüfung der Hausaufgaben und zum Trösten der Emotionen von Kämpfen mit 'besten Freunden' entsteht. Im Allgemeinen gibt es keine Möglichkeit zur Vermeidung oder Optimierung. Wenn Menschen Kinder haben und ihre Entwicklung ernst nehmen, ist dies ein schwarzes Loch für die verfügbare Zeit. Während ich Zeit und Energie (Gesundheit) als separate Ressourcen behandle, zeigt dieses Beispiel, dass die beiden Konzepte eng miteinander verbunden sind. Die Menge der blockierten Zeit nimmt weiter zu, wenn andere Hausarbeiten berücksichtigt werden, bei denen wiederum die gleichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen. In traditionellen ländlichen Nachbargemeinden wurde ein Teil dieser Zeit zusammen mit Nachbarn verbracht, da die Familien im Wesentlichen in anderen Häusern ein- und ausgingen. Im modernen Stadtleben oder in der ebenfalls privateren Vorstadt ist dieser Zeitpool für die Kombination mit freundschaftsorientierten Aktivitäten gesperrt. Die Kinderbetreuung stellt somit einen direkten opportunen Aufwand für unsere Zeitverfügbarkeit dar.

Es wurden mehrere Studien zu den Pendelzeiten sowohl in Europa als auch in den USA (und zweifellos auch in anderen Teilen der Welt) durchgeführt und die Auswirkungen auf das 'Sozialkapital' analysiert - siehe z.B. Besser, Marcus, and Frumkin, 2008. Laut Statista liegen die durchschnittlichen Pendelzeiten in der EU zwischen 43 Minuten (Frauen, Großbritannien, Kinder unter 6 Jahren) und 70 Minuten (Männer, auch Großbritannien, Kinder über 7 Jahren).[12] Ähnliche Statistiken zeigen, dass ein beträchtlicher Prozentsatz der Bevölkerung mehr als 90 Minuten pro Tag pendelt. Für die meisten Menschen ist ein solcher Pendelverkehr jedoch ohne Alternative, um ihr Einkommen aufrechtzuerhalten. Die meisten Menschen, die ich kenne, sind sich der schädlichen Auswirkungen ihres Pendelns auf sie selbst insgesamt durchaus bewusst. Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Situation zu verbessern, und das heißt, den Weg zur gleichen Zeit mit einem Freund oder sogar einem Bekannten zu kombinieren, der im Laufe der Zeit ein Freund werden kann. Nach meiner persönlichen Erfahrung war die Morgenbahn von Mannheim zum Hauptstandort der BASF in Ludwigshafen eine solche Gelegenheit. Auch außer-

und nur etwa 13 Prozent in Begleitung unserer Freunde und Nachbarn.'

[12] Interessanterweise scheint es eine deutliche Lücke von etwa 15 Minuten zwischen Männern und Frauen zu geben, wodurch die längere Zeit, die Frauen mit Hausarbeiten verbringen, teilweise ausgeglichen wird. Zur Anmerkung: Der Datensatz geht über die gesamte EU, allerdings sind sowohl der letzte Platz als auch der erste von Großbritannien besetzt.

halb meiner eigenen kenne ich einige Freundschaften, die entstanden sind, indem man ein freundliches Gesicht in der Straßenbahn zeigte und sich angenehm unterhielt, anstatt nur nach draußen zu starren oder zu dösen. Unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit und Vermeidung des Verkehrs haben einige große Unternehmen in Deutschland App-unterstützte Mitfahrinitiativen gestartet, und auch hier zeigen vereinzelte Hinweise, dass dies die Entwicklung von Freundschaften unterstützt, da die Menschen die ansonsten 'tote' Zeit zum Aufbau von Beziehungen nutzen. Ein weiteres Beispiel war die TubeChat-Kampagne, die 2016 in der Londoner U-Bahn gestartet wurde und es den Menschen ermöglichte, eine Stecknadel an ihrem Kragen anzubringen, um zu signalisieren, dass sie glücklich sind, wenn mit ihnen gesprochen wird.

Die Verfügbarkeit von Zeit verbessert sich dann, sobald sich die Menschen dem Ruhestand nähern, da sie ihre Arbeitszeit häufig bereits am Ende ihrer Fünfziger verkürzen. Parallel dazu steht mit der Unabhängigkeit der Kinder und ihrem Verlassen des Haushalts weitere Freizeit zur Verfügung, die in freundschaftliche Aktivitäten umgewandelt werden kann. Ab Mitte ihrer Sechziger ist Zeit oft keine einschränkende Variable oder Ressource mehr und kann zur Ermöglichung von Freundschaften verwendet werden.

Eine Hypothese über die Ressourcenzeit in der Freundschaft lautet, dass sich Menschen mit ähnlichen zeitlichen Einschränkungen im Erwachsenenalter gegenseitig aufsuchen, da sonst Ungleichgewichte die Freundschaft belasten (siehe Pahl, 2000, S.86[13]). Im Gegenteil, Menschen mit erheblichen Zeitbeschränkungen könnten und sollten ihren Freunden mit freier Zeit und flexibleren Zeitplänen dankbar sein. Die Verfügbarkeit ihrer Freunde erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die wenigen wertvollen Stunden, die aus einem Leben in Arbeit und Familie herausgeholt werden können, in freudige Stunden zu einem spontanen Drink mit einem Freund verwandelt werden können. Meine Vermutung ist, dass, wenn die Leute wirklich wenig Zeit und Energie haben, es ein Luxus ist, mit Freunden - die Zeit haben und Flexibilität zeigen – zusammen zu sein und dieses zu schätzen und nicht zu kritisieren.

Asatryan, 2016[14] hebt hervor, Zeit als Ressource oder Währung zu sehen, mit unserem Bestreben, unser Leben effizient zu gestalten. Einige Dinge erfordern jedoch Geduld und Zeit, und ein Trösten eines Freundes in einer Trennung kann nicht einfach innerhalb eines zugewiesenen Zeitbudgets von 90 Minuten angemessen angegangen und abgeschlossen werden. Das Betrachten von Zeit als zu verwaltende Ressource - insbesondere für Freunde - ist ein Schritt zur Entwicklung einer Transaktionsansicht von Personen und Freunden, die in früheren Kapiteln kritisiert wurde. Und doch ist es diese aktive Entscheidung, ausdrücklich **Zeit zu geben oder zu schaffen** und dabei Opportunitätskosten voll zu berücksichtigen, die dem Freund direkt einen Wert zu verleiht und kostspielig und glaubwürdig signalisiert, wie wichtig es für uns ist, die Freundschaft als Priorität zu behandeln.

[13]'Die mit ungleicher Zeitbelastung werden wahrscheinlich keine engen Freundschaften schließen: Die einen mit mehr Zeit werden von den anderen als zu anspruchsvoll empfunden. Wenn man bereits unter emotionaler Überlastung leidet, kann ein Anruf eines Freundes mit Beziehungsproblemen spät in der Nacht der letzte Strohhalm sein. Manche Menschen können keine guten Freunde sein. 'Gott beschütze mich vor meinen Freunden', beschweren sie sich. 'Ich brauche Platz und ein bisschen Frieden für mich."

[14]Die zugrunde liegende Diskussion taucht immer wieder auf, selbst in Steven Coveys Gewohnheiten hoch effektiver Menschen.

Anregungen zum Überlegen

- Weißt du, wie viel Zeit du mit deinen Freunden verbringst? Entspricht diese Zuordnung deinen Werten?
- Gibt es Zeitlücken in deinem täglichen Kalender, die mit Freunden verwendet werden könnten? Gibt es andere Aktivitäten, die verschoben werden könnten, um Zeitblöcke verfügbar zu machen?
- Entwickelst du am ehesten deine Freundschaften mit Menschen mit ähnlichen Zeitbudgets? Alternativ, nutzt du Ungleichheit im Zeitbudget aus, dass einer von euch dem anderen enge Planung ermöglicht?
- Hast du darüber nachgedacht, deinen Pendelverkehr nach Möglichkeit mit Freunden zu kombinieren?

6.7 Material

Es gibt mehrere Studien, die zeigen, dass sich die wahrgenommene Lebensqualität bis zu einem bestimmten Einkommensniveau verbessert, z.B. Kahneman and Deaton, 2010 berichten, dass eine solche Grenze bei 75.000 USD pro Jahr liegt unter Verwendung von 450.000 Antworten aus dem Gallup-Healthways Well-Being Index. Eine gewisse Höhe eines Vermögens und eines Einkommens ermöglicht zufälligerweise auch bestimmte Freundschaftsaktivitäten. Dies kann ein Gästezimmer sein, in dem die Leute übernachten können, ein Wohnzimmer, in dem Abendessen serviert werden können, und eine gewisse finanzielle Unabhängigkeit ermöglicht die Teilnahme an einer Abendaktivität, auch wenn das Budget etwas überschritten wird.

Jedoch in Zeiten zunehmender Jugendarbeitslosigkeit, aber auch unzureichender Renten für eine große Anzahl älterer Menschen, ist ein ausreichendes verfügbares Einkommen für die Teilnahme an sozialen Aktivitäten für viele nicht Teil der täglichen Erfahrung und behindert ihre Freundschaften und Freundschaftsmöglichkeiten direkt. In dem gegenwärtigen Klima, in dem viele Menschen in den Zwanzigern aus finanziellen Gründen weiterhin in ihren Zimmern bei ihren Eltern leben, sind sie auch in sozialen Funktionen wie Gastgeben und Ausgehen eingeschränkt[15]. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.128, weisen auf direkte Entscheidungen beim Aufbau persönlicher sozialer Netzwerke hin, da Frauen in ärmeren Verhältnissen die Entwicklung von Familienbeziehungen gegenüber denen mit Freunden bevorzugen, da es eher praktikabel ist, sie um praktische Hilfe zu bitten.

Dagegen steht, dass Menschen mit einem stabilen Einkommen möglicherweise allein dadurch, dass sie in sozial begehrenswerteren Gegenden leben, mehr Zeit für Kontakte haben, da sie die Hausarbeit auslagern können. Oft hängt die Verfügbarkeit institutioneller Unterstützungsnetzwerke vom lokalen Wohlstand ab, wobei reichere Gemeinden in der Lage sind, denjenigen, die eine vorübergehende schwierige Situation haben, mehr Dienste anzubieten, die von Nutzen sind. Unterschiede

[15] Für einige wenige kann das Gegenteil teilweise zutreffen, da das Sparen von Geld auf diese Weise, während sie einem Vollzeitjob nachgehen, ebenfalls Mittel für das Ausgehen freisetzen kann.

in den verfügbaren Einkommen können auch eine Gruppe von Freunden auflösen, da Menschen mit besseren Ressourcen aus dem Staat oder ins Ausland zur Universität gehen und finanziell eingeschränktere Studenten vor Ort bleiben oder Ausbildungen absolvieren (siehe Greif, 2009, Kap.1), oder ältere Menschen aus etablierten Stadtteilen ausziehen müssen. Selbst wenn dies geschieht, ermöglicht das Vorhandensein von verfügbarem Einkommen zum Reisen einen gelegentlichen Besuch, sei es für einen Nachmittag oder ein langes Wochenende.

Ungleichheit ist vermutlich ein unvermeidliches Merkmal unseres gegenwärtigen sozioökonomischen Systems, und die Wurzeln und Gesamtauswirkungen liegen völlig außerhalb des Rahmens dieses Buches. Wenn wir jedoch eine vernünftige materielle Basis haben, können wir uns glücklich schätzen und diese auch zum Wohle unserer Freunde einsetzen, während wir ihre Würde bewahren und keinen Druck auf sie ausüben, um Schritt zu halten. Dies ist insbesondere für die gefürchtete 'Hochzeitssaison' von Bedeutung, da die Menschen zweifellos glücklich sind, dass ihre Freunde heiraten, aber die impliziten Kosten einer Hochzeitseinladung fürchten, da diese bis zu 500 € und mehr für eine mehrere Tage dauernde Hochzeit betragen können mit Bedarf an Kleid, Transport und Hotel. Aber auch ohne dies könnte es eine gute Angewohnheit sein, in den kommenden Jahren gute Gewohnheiten zu entwickeln, um Freundschaften über Wohlstandsunterschiede hinweg zu pflegen, und Praktiken wie Pot-Luck-Meetups könnten dazu beitragen.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du jemals einen finanziell schwierigen Punkt erreicht, an dem du daran gehindert wurdest, Kontakte zu knüpfen? Was ist mit deinen Freundschaften passiert?
- Wenn du ein bestimmtes Einkommensniveau erreicht hast, passt deine Gastfreundschaft und Großzügigkeit dazu?
- Kennst du in deiner Gruppe von Freunden welche, die sich den Lebensstil einer Mittelstandsgruppe wirklich leisten kann? Wie stellst du sicher, dass du jemanden finanziell nicht ausschließt?

6.8 Geld und Status

Sobald die finanziellen Grundbedürfnisse befriedigt sind, können die Vorteile des wachsenden Wohlstands darin bestehen, Freunde mühelos zu Mahlzeiten einzuladen, über Nacht zu beherbergen und zur Aufrechterhaltung der Freundschaft zu reisen. Bei darüber hinausgehendem Reichtum weisen Alberoni, 2016 und andere Philosophen darauf hin, dass größere Ungleichgewichte in der Finanzlage zu einer Ungleichheit in einer Freundschaft führen und diese zur Belastung machen. Wohlstand und Status wurden in eine Reihe von Studien einbezogen, wobei in Hall, 2012a Indikatoren mit Wohlhabenden hauptsächlich bei Kindern und Jugendlichen getestet wurden. Es wurde einheitlich gezeigt, dass diese nur geringen Einfluss auf die Freundschaft hatten und definitiv den Persönlichkeits-, Einstellungs- oder Aktivitätsmerkmalen untergeordnet waren. Was jedoch nicht in die Gestaltung der

Umfragen oder Fragen einbezogen wurde, ist die Möglichkeit, eine negative Antwort zu geben, die die Philosophen geben würden.

Eine erhebliche Ungleichheit in Bezug auf Vermögen oder Status führt zu zwei Belastungen für die Freundschaft. Eine Belastung besteht in dem Verdacht, den Freund in Bezug auf die Vorteile zu sehen, die er aufgrund des Vermögens und nicht als Selbstzweck gewähren kann. Der andere ist der Verdacht auf Gier oder Geiz des Freundes, wenn er zu zurückhaltend ist. 'Haben kommt von Halten' ist ein altes deutsches Sprichwort. Bei Menschen, die Geld haben, gibt es das übliche Vorurteil, 'gut mit Geld umzugehen', bedeutet auch geizig zu sein. Wenn ein Freund also grundsätzlich reich ist, es aber zu einer Tugend macht, sparsam zu sein, um ein einfaches Leben zu führen und seine Freunde dazu zu bringen, daran teilzunehmen, kann dies schnell in Frage gestellt werden. Schlimmer ist, wenn deine Freunde herausfinden, dass du in deinem Familienleben verschwenderisch bist, aber deine Freunde kurz hältst. Ein solches Verhalten steht im Widerspruch zu den Grundsätzen Zuneigung, Rücksichtnahme, Wohlwollen und Großzügigkeit.

Von Kindheit an kennen die meisten von uns jedoch Geschichten, in denen wir Zuneigung oder Freundschaft zum Erreichen von Vorteilen vorgaukelten. Dies könnte sein, dass der 'Freund' eine Playstation oder einen Computer hatte und wir nicht, sie hatte die große Barbie-Auswahl, vielleicht hatte der Freund ein älteres Geschwisterteil, das uns zu einer Party bringen konnte, wo es Alkohol gab, hatte ein Auto, bessere Verbindungen, die bessere Weinsammlung oder die schickere Wohnung, in der man feiern konnte. Dies lässt unseren gut ausgestatteten Freund sich über die Motive unserer Zuneigung zu ihm ein paar Fragen stellen.

Im Wesentlichen trittst du mit dieser Argumentation in eine kontroverse Situation ein: auf der einen Seite wird die Hypothese getestet, auf der anderen Seite die Hypothese bestätigt und umgekehrt. Beide Seiten führen zu keinem zufriedenstellenden Ergebnis. Die theoretische Möglichkeit wird von Alberoni, 2016, S.45 vorgeschlagen - es ist die Lösung durch 'Verhalten gegenüber den Instinkten'.[16] Alternativ besteht auch die Möglichkeit der Schichtung, d.h. der Auswahl und Ausrichtung deiner Freunde, um ihnen in Bezug auf Wohlstand (Aussehen, Intellekt, ...) gleich zu sein. Das Ergebnis der Status-Homophilie wird umfassend untersucht und im Allgemeinen durch starke Hinweise gestützt.

Ich würde davon ausgehen, dass es einen dritten Ausweg gibt, nämlich das allgemeine Verhalten zu beobachten und daraus Großzügigkeit, Selbstlosigkeit und Verzicht auf Instrumentalisierung (d.h. Nicht-Transaktionshaltung) abzuleiten. Es ist nicht narrensicher, aber im Wesentlichen wirst du die transaktionsorientierten Menschen endgültig aussortieren, wenn du die Einstellung hast, Menschen gegenüber zuvorkommend zu sein, die auch anderen Menschen gegenüber zuvorkommend sind. Für eine funktionierende Freundschaft ist es wichtiger, dass die Ungleichheit von keiner Seite empfunden wird. In dem Moment, in dem eine echte Messung der finanziellen Gleichwertigkeit oder Verhältnismäßigkeit durchgeführt wird, kann der daraus resultierende Verdacht jede Freundschaft zerstören, insbesondere die sich entwickelnde.

[16] 'Konkret bedeutet dies, dass derjenige, der Überlegenheit und Macht besitzt, alles in die Freundschaft stecken muss. Der andere darf diese Kraft jedoch nicht nutzen, muss lernen, das Bedürfnis nicht zu spüren. Dann kann die Freundschaft existieren, weil sie nicht auf Ungleichheit und Bedürfnis beruht, sondern darauf, welchen besonderen Wert jeder Freund für sich selbst für die Persönlichkeit des anderen hat.'

In meiner persönlichen Einstellung hatte ich einige Zeit ein Budget für eine soziale Standardinteraktion von etwa 20 - 30 € für einen Abend mit Getränken im Kopf. Einige Anpassungen wären angesichts des Anlasses angemessen: Ein Oxford-Ball oder ein formelles Abendessen wären natürlich teurer, während die Kosten für ein Abendessen auf dem Land in Indien für vier Rucksacktouristen diese Summe noch nicht erreichen würde. Wenn mich ein wesentlich wohlhabenderer Freund in ein wirklich schickes (d.h. teures) Restaurant mitnehmen würde, würde ich davon ausgehen eingeladen zu sein, und leicht versauert reagieren, wenn nachher der teure Wein mittig aufgeteilt wird. Auf der anderen Seite - wenn ich den Ort in dem Wissen bestimmen würde, dass er außerhalb des Budgets für meine Begleitung zum Essen liegt, würde ich ebenfalls verlangen, die Gesamtrechnung zu begleichen.[17] Natürlich gibt es viele verschiedene Praktiken, und die Einstellungen gegenüber Finanzen sind unterschiedlich, aber ich würde sagen, wenn die Freundschaft geschätzt wird, müssen Anstrengungen unternommen werden, um den Verdacht der Gier oder des Geizes nicht zuzulassen. Es ist es einfach nicht wert.

Ich habe den Grundsatz der Verhältnismäßigkeit eingeführt und ihn bereits beim Umgang mit Gegenseitigkeit im Voraus beachtet. Für die Einstellung für die Arbeit vorab zu bezahlen, ist jedoch eine Kontrolle der Vermögenshöhe wahrscheinlich die sinnvollste, nicht unähnlich dazu, wie die Römer und frühen Christen den Wohlstand bewerteten. Reichtum war ein äußeres Geschenk, das von der Glücksgöttin oder einer Situation verliehen wurde oder als Herausforderung durch den christlichen Gott gegeben wurde. Im ersteren Fall war Reichtum nichts, was dem Charakter innewohnt, auf das man stolz sein kann, und daher von geringem Wert, der zurückgehalten werden kann. Im christlichen Fall war es ausdrücklich erforderlich, verwendet und geteilt zu werden[18]. Wenn Reichtum ein Glücksgeschenk ist, ist er größtenteils unabhängig von der Person und ihrem 'Wert', ganz im Gegensatz zu unserer heutigen Haltung, den Rausch des Konsums mit dem Wert der Person gleichzusetzen. Ein Römer konnte beiläufig und ohne einen Wimpernschlag eine Einladung annehmen, die aus Gründen des unterschiedlichen Wohlstands zeitlich verlängert ausgesprochen wurde. Der moderne Amerikaner oder Europäer würde von der verschleierten Abwertung tangiert und beleidigt sein.

Erhebliche Unterschiede bei den Ressourcen können auch zu unterschiedlichen Perspektiven in Bezug auf Angelegenheiten führen, selbst wenn Ressourcen nicht gemeinsam genutzt werden können. Die wohlhabendere Seite A muss möglicherweise Taktgefühl dafür aufbringen, dass andere Freunde vielleicht immer noch Probleme in der realen Welt haben. Als Beispiel - wenn sich Person A darüber beschwert, dass Mieter in einer ihrer sechs Wohnungen nicht pünktlich zahlen und ihr Freund B sich fragt, wie er selbst Mietzahlungen an den Vermieter leisten soll. Außerdem kann es sein, dass der Vermieter von B seit vier Monaten die Heizung in B's Wohnung reparieren sollte und Beschwerden darüber ignoriert, und plötz-

[17] Bevor du mich des arroganten Verhaltens beschuldigst, sind dies möglicherweise nicht nur Vorlieben des Gaumens, sondern auch Vorlieben der Lebensmittelhygiene, wenn du in abgelegenen Gebieten reist. Einige Menschen haben einen sprichwörtlichen Pferdemagen und können das oft lächerlich billige Gericht von den Straßenständen essen, andere müssen bestimmte Standards beachten, und die Preisgestaltung signalisiert oft eine gewisse Zuverlässigkeit.

[18] Der Kommentar von Motten, die Schätze auffressen, gilt für 'ungenutzte Schätze' und verurteilt den Besitzer von Reichtum, der nur aufbewahrt wird, anstatt ihn gegenüber Mitbürgern und Armen zu nutzen, so Graham Tomlin, 'Reichtum und Armut', HTB Focus 2010, Predigt jetzt nicht verfügbar

lich befinden sich A und B in einer ernsthaften Meinungsverschiedenheit über die Werte. Analoge Szenarien können für eine Reihe anderer Attribute wie Attraktivität, Intellekt und sogar Stoffwechsel konstruiert werden. Es gibt nur wenige Dinge, die mehr nervend sind zu hören als jemanden, der sich beschwert, dass er nichts tun kann, um an Gewicht zuzunehmen, wenn du im Hinterkopf schmerzlich weißt, dass ein einzelnes Magnum Eis deinen Kalorienplan für die Woche zunichte macht.

Positiv zu vermerken ist, dass ein Freund, der reich ist, Status oder andere Eigenschaften hat und mit dir oder seinen Freunden einen guten Modus Operandi findet, ein großer Segen sein kann. Es ermöglicht der gesamten Gruppe, bessere Erfahrungen zu machen, wenn sie an seinen Möglichkeiten teilhaben. Ein solcher Freund hat die Macht, seinem bedürftigen Freund im Allgemeinen zu helfen, ihn in entscheidenden Momenten seines Lebens zu unterstützen, und die einzige notwendige und ausreichende Antwort des Freundes ist Dankbarkeit.[19]

Anregungen zum Überlegen

- Hast du Freunde, die in Bezug auf finanzielle Vermögenswerte, Aussehen oder sozialen Status wesentlich unter oder über deinen liegen? Ist es manchmal wichtig oder hältst du es von der Freundschaft getrennt?
- Bist du wegen solcher Probleme mit einem Freund jemals getrennte Wege gegangen?
- Denkst du, dass Geld für die Freundschaft gut ist, weil die Aktivitätsmöglichkeiten erhöht sind, oder schlecht, weil die oben genannten Probleme auftreten?

6.9 Attraktivität

Attraktivität ist im Prinzip eine relativ unbedeutende Ressource, aber wie finanzielle Vermögenswerte ist sie ein interessanter Fall, da sie erhebliche Unterschiede in Bezug auf den sozialen Status und die Motivation hervorrufen kann. Als attraktiv bewertet zu werden hat wesentliche Vorteile im Leben. Indem wir uns einfach von jemandem angezogen fühlen, entwickeln wir eine stärkere Zuneigung zu ihm, was die Bildung der Freundschaft zunächst einfacher macht. Dies ist nicht nur eine Frage der romantischen Paarung, oft kann Homophilie in gleichgeschlechtlichen Freundschaften beobachtet werden, da es ein Merkmal ist, bei dem Menschen Freunde suchen, die ihrem Niveau ähnlich sind (siehe Cash and Derlega, 1978). Es gibt die Allgegenwart von Werbung, die normalerweise anhand schöner Gesichter und attraktiver Körper transportiert wird und die alle die gleiche Botschaft vermitteln, dass gutes Aussehen von Natur aus gut und wünschenswert ist. Es ist nicht verwunderlich, dass in allen kommerzialisierten Gemeinschaften die Auswirkungen von Schönheit in Form von spürbaren Vorteilen und positiver Disposition zu beobachten sind. Eine hohe Anziehungskraft erhöht die Kontaktfrequenz über das gesellschaftliche Spektrum. Noch mehr als bei finanziellen Vermögenswerten lässt

[19] Bei allen geschilderten Problemen im Film Spiderman 2002, die Freundschaft von Peter Parker und Harry Osborne zeigt ein Beispiel wie hier eine letztendlich gute Freundschaft über die sozialen Grenzen hinweg aufgebaut wird.

es den Empfänger dieser Aufmerksamkeit offen für die Frage, wie altruistisch und platonisch die Aufmerksamkeit wirklich ist. Die alternative Hypothese lautet, wie viel Aufmerksamkeit durch erhoffte Gunst motiviert wird, um die Wahrscheinlichkeit einer späteren romantischen Interaktion mit variabler Langlebigkeit zu erhöhen[20]. Die Wahrscheinlichkeit der alternativen Hypothese variiert mit dem Beziehungsstatus, dem Geschlecht, der allgemeinen Verfügbarkeit und anderen Variablen, aber letztendlich kann die schiere Existenz von physischer Schönheit die Entwicklung einer authentischen platonischen Beziehung beeinträchtigen. Diese Unsicherheit, selbst wenn es sich um ein romantisches Interesse handelt, ist der Hauptgrund für die Schwierigkeit geschlechtsübergreifender Freundschaften, und eine hohe Anziehungskraft erhöht die Schwierigkeit, die Authentizität einer Freundschaft zu beurteilen, erheblich. Zusätzliche Effekte sind die potenzielle Auslösung von Unsicherheit und Konkurrenz in gleichgeschlechtlichen Freundschaften, z.B. wenn bei gesellschaftlichen Ausflügen romantische Interessenten meist auf die attraktivere Person konvergieren und ihre Freunde außen vor bleiben. Es ist auch zu spüren, wenn Partner aktueller gleichgeschlechtlicher Freunde implizit - wenn auch unbewusst - Interesse signalisieren und das kann zu Unbehagen und Konflikt in der Freundschaft führen. Somit ist gesellschaftlich insgesamt für sozialen Erfolg Schönheit absolut von Vorteil, aber für Freundschaften bestenfalls ambivalent.

Anregungen zum Nachdenken

- Hast du einen platonischen andersgeschlechtlichen Freund, der wesentlich attraktiver ist als du? Wie hast du die potenzielle Unsicherheit gelöst?
- Hast du einen gleichgeschlechtlichen Freund, der wesentlich mehr oder weniger attraktiv ist als du? War dies jemals ein Problem zwischen euch beiden? Wie hast du das gelöst?

6.10 Diskussion der Ressourcen

Die Themen von Ressourcen sind stark miteinander verknüpft und es ist nicht immer einfach, sie zu trennen. Bei den meisten Ressourcen, mit Ausnahme von Zeit und Inhalt, geht es im Wesentlichen um einen Faktor: 'Ressourcenverfügbarkeit ermöglicht Teilnahme'. Ressourcen sind für den Aufbau einer Freundschaft unbedeutend, solange eine Mindestmenge vorhanden ist. Ist diese Schwelle jedoch nicht erreicht, dann ist die Teilnahme ausgeschlossen. Paare mit kleinen Kindern oder Investmentbanker oder Berater haben so wenig Zeit, dass es einfach keine Möglichkeit gibt, aus dem Haus bzw. Büro zu kommen, um Freunde zu treffen. Menschen, die ihr Einkommen verlieren, können einfach nicht mehr mit ihren Freunden in Restaurants gehen oder, da sie in einer sehr engen Unterkunft leben, können sie keine Menschen zum Abendessen einladen. Schüchterne Menschen, die an neue Orte kommen und nicht 'irgendein' Netzwerk haben, fühlen sich nicht wohl, an

[20] S. Feldhahn and J. Feldhahn, 2008 zur Umfrage zur Reaktion auf die Vortrag haltende Konferenzsprecherin, die als attraktiv eingeschätzt wurde. Es ist leider sowohl ein Klischee als auch ein relativ umfassendes Problem, dass Männer in Bezug auf Aufmerksamkeit und Verhaltensänderung auf eine attraktive Frau weitaus stärker reagieren als umgekehrt.

gesellschaftlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Jugendliche, die nicht den körperlichen Normen entsprechen (Attraktivität, Fitness = Eignung für den Sport), werden in der Schule oder im Jugendalter ausgeschlossen oder zumindest sozial benachteiligt. Ältere Menschen oder langjährige Arbeitslose oder vor kurzem geschiedene Menschen, die (oft ohne Verschulden anderer) glauben, dass sie nichts zu sagen haben, dass sich niemand für sie aus der Gesellschaft interessiert, ziehen sich daher aus ihr zurück. Ältere Menschen, die gesundheitlich gefährdet sind (insbesondere in der heutigen Zeit von Covid 19), können durch Krankheit oder andere gesundheitliche Probleme immobil sein. Und schließlich gibt es Menschen, deren Freunde wegziehen oder durch einen Umzug in eine Stadt oder durch Kürzungen im öffentlichen Verkehr plötzlich von ihren Freunden weiter entfernt werden. Der Transport kann sowohl zeit- als auch kostenintensiv sein und somit die Aktivitäten zur Aufrechterhaltung der Freundschaft beeinträchtigen. Ein besonderes Beispiel ist das Phänomen der Metropole[21], wo Menschen, die sich selbst als Freunde bezeichnen, aber in verschiedenen Vororten leben, Monate verleben, ohne sich zu sehen, obwohl sie per Luftlinie höchstens fünf Meilen entfernt sind.

Andere Kandidaten für Ressourcen: Unabhängig von der Zeit war ein anderer Kandidat für eine Ressource die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu schenken, zuzuhören und emotional verfügbar zu sein. Dies schien als Aktivität und Merkmal natürlicher zu sein, aber es können Argumente für ihre Einstufung als Ressource vorgebracht werden. Wann immer wir das Wort 'Mein X ist erschöpft' sprachlich korrekt anwenden, weist es auf eine Ressourcenmentalität hin. Daher sprechen wir von emotionaler Kapazität, wobei einige Leute stundenlang zuhören, wenn wir uns gefühlsmäßig entladen müssen, und einige Leute nicht länger als 10 Minuten Geduld haben. Aufmerksamkeit und Fokus sind eine weitere allgemeine Ressource, die in zunehmend geringerer Zeit verfügbar ist (vgl. Turkle, 2017), obwohl dies wohl ein Teil der Ressourcenzeit oder möglicherweise der Energie ist.

6.11 Die Bedürfnisse der Freundschaft

> Im Gegensatz zum sexuellen Verlangen kann Freundschaft weder befriedigt noch selbst befriedigt werden.
>
> Alberoni

Abbildung 6.2: Bedürfnisse

Bei der Kategorisierung der Bedürfnisse, wie oben erwähnt, wollte ich dies nicht explizit aus der Schlüsselwort-Frequenzanalyse (siehe D) generieren, sondern ein bereits vorhandenes untersuchtes und validiertes Framework verwenden. Auf

[21] Eine Metropole ist eine Stadt mit mehr als 5 oder 10 Millionen Einwohnern wie London, Tokio, New York oder Sao Paulo

der Grundlage der hervorragenden Zusammenfassung der menschlichen Entwicklungsskalen in Alkire, 2002 und ihrer vorgegebenen Kriterien für deren Bewertung habe ich einige davon ausprobiert. Insbesondere schaute ich eher auf psychologische Bedürfnisse als auf die allgemeinen Maße, die sich auf Armut und menschliche Entwicklung konzentrierten. Das Framework von Max-Neef, Elizalde, and Hopenhayn, 1992 passte am besten zum Thema Freundschaft. Natürlich meine ich hier den Grad, in dem gesunder Menschenverstand und Intuition auf natürliche Weise übereinstimmen, wenn versucht wurde, die Entsprechung von Freundschaftsschlüsselwörtern auf die Bedarfskategorien abzubilden. Intuitiv empfand ich die Kategorisierung fast wie eine perfekte Beschreibung von 'Liebessprachen für Freundschaft' (genau in dem Sinne, wie Chapman, 2009 über Liebessprachen für romantische Paare schreibt - die Frequenzen, auf denen Liebessignale sowohl gesendet als auch empfangen werden, wenn der Partner offen ist für den Empfang, siehe Abschnitt 7.2).

Lebensunterhalt: Neben körperlicher Gesundheit gehören dazu geistige Gesundheit, Wohlstand und nachhaltiges Leben. Ich bin der Ansicht, dass Lewis, 1960 dies als eine strikte 'Bedürfnisliebe' einstufen würde.

Schutz: Dies umfasst die Fürsorge für andere Menschen, ihre Hilfe und ihren Schutz. Dies ist in gewisser Weise eine strenge 'Geschenkliebe' und daher natürlich mit Subsistenz verbunden.

Zuneigung: Zu Zuneigung gehört die emotionale Fürsorge für andere Menschen, das Teilen und Hören von Emotionen und Gedanken, der Aufbau von Beziehungen usw. Wie alle anderen Bedürfnisse ist dies sowohl ein Geschenk als auch ein Bedürfnis nach Liebe. Dieses Bedürfnis wird hauptsächlich innerhalb der Gruppe der Soziologen betont.

Verständnis: Dies ist die gedankliche Entfaltung, das Denken, Untersuchen, Erforschen und Analysieren. Dies ist wahrscheinlich kein universelles Bedürfnis, wird aber in der Gruppe der Philosophen stark betont.

Teilnahme: Dies ist unser Bedürfnis nach Verbindung zur breiteren Gemeinschaft und Gesellschaft. Der Herdeninstinkt, das Bedürfnis, dazuzugehören und mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten.

Freizeit: Dies ist das Bedürfnis, sich zu entstressen, sich in der Gesellschaft des anderen zu entspannen, zu spielen, zu phantasieren, zu lachen und sich der Nostalgie hinzugeben.

Kreation: Das Bedürfnis der Kreation besteht darin, ein Vermächtnis zu hinterlassen, zusammen zu arbeiten. Das Tun steht in gewisser Weise im Mittelpunkt der 'männlichen' Freundschaft und kennzeichnet viele großartige Freundschaften wie Marx und Engels, Cicero und Atticus, chinesische Künstler und westliche Musiker, die zusammenarbeiten, um Werke der Literatur, Kunst oder Musik zu schaffen.

Identität: Eine positive Geschichte über sich selbst, ein Gefühl der Identität und des Selbstwertgefühls aufzubauen, ist ein zentrales menschliches Bedürfnis. Freunde sind der Kern dieses Entdeckungsprozesses und können dieses Bedürfnis wahrscheinlich besser unterstützen als die Familie oder die Gesellschaft im weiteren Sinne, basierend auf dem Vertrauen und dem gegenseitigen Verständnis, das langsam in der Beziehung aufgebaut wird.

Freiheit: Das Gefühl von Freiheit, Unabhängigkeit, Offenheit und Trennung von anderen ist vielen von uns angeboren, obwohl es wahrscheinlich im Vergleich zu

allen anderen oben genannten Bedürfnissen am stärksten mit kulturellen Unterschieden behaftet ist.

Mit diesen Kategorien und einer ungefähren Transformationsmatrix könnte ich dann auch die Schlüsselwortgewichte der literarischen Texte in Gewichtsvektoren der Bedürfnisse umwandeln. Die Übung hat sich als nützlich erwiesen, um zu demonstrieren, wie die verschiedenen Autoren sich darin unterscheiden, welche Bedürfnisse durch Freundschaft erfüllt werden. Es sollte natürlich beachtet werden, dass dieses Konzept von 'Freundschaft, die ein Bedürfnis befriedigt' oder 'Freundschaft ist ein Bedürfnis, das befriedigt werden muss' von Alberoni, 2016 entschieden abgelehnt wird. Hinweise für die Möglichkeit, dieses Bedürfnis zu befriedigen, liefern die Evolutionsbiologie und die allgemeine psychologische Forschung, und ihre Tradition reicht bis Aristoteles (Menschen sind soziale Tiere) und wohl dem frühesten Teil der Bibel zurück (es ist nicht gut für den Menschen, allein zu sein ...). Ich würde argumentieren, dass es ein bisschen von beidem ist. Individuelle 'niedrigschwellige' -Bedürfnisse können in dem Sinne befriedigt werden, dass manche Menschen dazu gebracht werden können, sich gut (und andere absolut fantastisch) zu fühlen, indem sie einfach einige Zeit mit ihren Freunden während einer Wanderung verbringen. Für andere Aspekte, insbesondere Fragen der Lebensbedeutung oder Identität, ist der Langzeiteffekt wichtig. Eine weitere Berührungslinie ist die grundlegende Natur dieser Bedürfnisse. I. Yalom, 1980 beschreibt in seinem Grundlagenwerk vier ultimative Anliegen als grundlegende psychologische Fragen, die jeder Mensch für sich selbst beantworten muss: Tod, Isolation, Freiheit und Sinnlosigkeit. In gewisser Weise kannst du die obige Terminologie in kurzfristige affektive (Lebensunterhalt, Schutz, Zuneigung, Freizeit), transzendente (Kreation, Identität, Freiheit) und interaktive (Verständnis, Teilnahme) unterteilen. So kannst du sehen, dass die transzendenten und dazwischen liegenden Freundschaftsbedürfnisse direkt auf die Bedürfnisse von Isolationsverbundenheit (Teilnahme, Verständnis), Freiheitsverantwortung (Freiheit) und Bedeutung (Identität, Kreation) eingehen. Aber hier spezifisch zu sein hilft dabei, herauszufinden, welche Liebesbedürfnisse oder Liebesdefizite Menschen haben, wenn sie sich über Einsamkeit beschweren. Dies gilt für alle Altersgruppen, ist jedoch insbesondere bei der Entwicklung von Interventionsprogrammen oder -richtlinien für ältere Menschen erforderlich.

Einsamkeit und Bedürfnisse

Das allgemeine Instrument der Wahl für die Messung der Einsamkeit ist die von Gierveld und van Tilburg, 2006 definierte Gierveld-Skala. Sie bestand aus 11 Elementen, die durch Bestätigungsfaktoranalyse auf eine 6-Elemente-Einsamkeitsskala oder eine 3-Elemente-Emotionsskala und ein 3-Elemente-soziale Einsamkeitsskala verkürzt wurden. Der Wert des Instruments kann bei der Gesamtmessung der Einsamkeit nicht überbewertet werden. Es ist jedoch weniger geeignet, uns Informationen über die zugrunde liegenden Ursachen der Einsamkeit zu geben. Die Teilnahme (Menschen in der Nähe, bester Freund, Freundeskreis) ist angemessen abgedeckt. Die Freizeit wird ebenfalls in etwa vom Vergnügen der Gesellschaft abgedeckt, jedoch nicht in den verschiedenen Arten des Freizeitgenusses. Vertrauen und das Gefühl, nahe zu sein, scheinen sich zu überschneiden. Was nicht explizit behandelt wird, ist Verständnis (ich vermisse jemanden, der mich wirklich versteht, ein enger Freund kann das, kann sich aber auch durch Loyalität und Vertrauen qualifizieren), Kreation (ich vermisse jemanden, mit dem ich etwas gemeinsam tun /

erschaffen kann). Wenn der Lebensunterhalt gesichert ist, werden auch Schutz und aktive Zuneigung vermisst - einsame Menschen können einsam sein, weil sie sich nutzlos fühlen, weil sie nicht für ihn oder für jemanden sorgen können.

Es muss gesagt werden, dass dies alles möglicherweise nicht für alle Menschen gleichermaßen relevant ist. Es ist wahrscheinlich, dass die Bedürfnisse voneinander abweichen, sodass das Ergebnis einer Einsamkeitsskala vom Typ Max-Neef nicht die allgemeine Einsamkeit wie Gierveld messen würde, sondern den Schwerpunkt der Leiden, die durch Einsamkeit in verschiedenen Kategorien sozialer Bedürfnisse empfunden werden.

Warum ist diese Dimension der 'Geschenk induzierten Liebe' wichtig? Als anschauliches Beispiel werde ich mich dem von Hawthorne, 2006, Friendship Scale, entwickelten beliebten Test für Einsamkeit mit sechs Punkten zuwenden:

1. Es war einfach, mit anderen in Beziehung zu treten.
2. Ich fühlte mich von anderen Menschen isoliert.
3. Ich hatte jemanden, mit dem ich meine Gefühle teilen konnte.
4. Ich fand es einfach, mit anderen in Kontakt zu treten, wenn ich musste und andere meinten, sie müssten mir helfen.
5. Wenn ich mit anderen Menschen zusammen war, fühlte ich mich von ihnen getrennt.
6. Ich fühlte mich allein und ohne Freunde.

Es ist eine großartige Skala, aber es dient hauptsächlich dem Zweck zu antworten 'ist eine Person X einsam' oder 'wie einsam fühlt sich eine Person X'. Es beantwortet nicht die Frage, 'warum oder auf welche Weise sich eine Person einsam fühlt.'

Man könnte also eine andere Einsamkeitsskala entwickeln, abhängig davon, ob die individuellen Freundschafts- oder Verbindungsbedürfnisse erfüllt werden. Das Folgende könnte ein Beispiel sein, jedoch nur zur Veranschaulichung.

1. Es gibt 'jemanden', der mich in meinem täglichen Leben unterstützt.
2. Es gibt 'jemanden', den ich betreuen und unterstützen kann.
3. Es gibt 'jemanden', mit dem ich regelmäßig Anzeichen von Zuneigung austausche.
4. Es gibt 'jemanden', der meine Gedanken versteht und mit dem ich über Politik, tägliche Nachrichten oder andere Interessen diskutieren kann.
5. Es gibt 'jemanden', mit dem ich zusammen am bürgerlichen Leben teilnehmen kann, sei es Kirche, Verein, lokale Veranstaltungen.
6. Es gibt 'jemanden', mit dem ich mich entspannen kann, Spiele spielen, lachen und mich der Nostalgie hingeben kann.
7. Es gibt 'jemanden', mit dem ich mich kreativ beschäftigen, schreiben, malen, Musik machen und allgemein Sachen machen kann.

8. Es gibt 'jemanden', der mir hilft, mich selbst zu entdecken, mit dem ich persönliche Probleme und meine persönliche Entwicklung besprechen kann.

9. (schwierig) Es gibt jemanden, der (1) - (8) tut, aber meine Privatsphäre und Unabhängigkeit respektiert, mit dem ich mich nicht an gesellschaftliche Normen halten muss, der mich vom Alltagszwang befreit.

Es ist eine Hypothese, dass hinter allen Elementen (1) - (6) der Hawthorne-Skala oder ähnlichen Skalen ein oder mehrere Elemente aus der Gruppe der Freundschaftsbedürfnisse verborgen sind. Diese lösen den wahrgenommenen Mangel an Verbindung in Bezug auf einen Zustand zufriedener Freundschaftsbedürfnisse aus. Indem die Stärken der Bedürfnisse von Bevölkerungsgruppen ermittelt werden (z.B. verwitwete akademische Frauen in Pflegeheimen, die möglicherweise eine intellektuelle Anregung benötigen, oder Männer im Vorruhestand, die nur möchten, dass ein freundlicher Gefährte in die Kneipe geht und sich auf Gespräche über die alte Arbeit einlässt) und wie sie zu Einsamkeitsgefühlen beitragen, können wir gezielte Strategien entwickeln, um diesen Mangel an Verbindung zu mildern. Ich werde auf diesen Punkt im Forschungsausblick 9.11 zurückkommen, nachdem ich Rollen eingeführt habe.

Abschließend kann man anhand der Max-Neef-Bedürfnisse als Einsamkeitskategorien auch die Einsamkeitsdefinitionen anderer Autoren betrachten, die über Einsamkeit schreiben. Die gewählten Wörter in ihrer Definition von Einsamkeit zeigen oft, welche Freundschaftsbedürfnisse sie am meisten betonen. Wenn also z.B. Hertz, 2020 vom Empfinden der Einsamkeit als 'nicht wichtig' oder 'nicht gesehen' spricht, kann dies leicht als Schutz (wichtig - jemandem Nutzen bringen) und Teilnahme (von andern gesehen werden) klassifiziert werden. Wie oben erwähnt, hat der größte Teil der soziologisch beeinflussten Literatur eine Subsistenz- (Unterstützung) und eine Zuneigungs- / Verständnisperspektive (Diskussionsprobleme). Soziale Organisationen, die Freundschaften anbieten, haben oft ganzheitlichere Ansichten und legen Wert auf Zuneigung, Freizeit und Teilnahme. An dieser Stelle würde ich argumentieren, dass es wahrscheinlich hilfreich ist, eine fokussierte Sicht der Einsamkeit zu haben, um bestimmte soziale Probleme und Interventionen zu bewerten, aber aus einer allgemein analytischen Perspektive heraus sollten die Gesamtzahlen (welche Bedürfnisse in welchem Maße in welchen Teilen der Bevölkerung erfüllt werden) wünschenswert sein.

6.12 Fazit des Framework

Damit ist das Kapitel aller wichtigen Eigenschaften und sonstigen Merkmale abgeschlossen. Obwohl die Kategorisierung umstritten sein kann und ich zum Zeitpunkt des Schreibens davon ausgehe, dass noch erhebliche Diskussionen erforderlich sein werden, um die Zuweisung positiver Merkmale zu verbessern, möchte ich den Anspruch auf Vollständigkeit wiederholen. Die Behauptung ist, dass alle Sätze des Typs: 'Mein Freund ist X, fühlt oder behandelt mich auf eine bestimmte Weise Y oder tut Z, ... was für unsere Freundschaft wichtig ist' irgendwie abgedeckt sein sollten. Es ist keine kurze oder sparsame Liste, sondern enthält etwa 50 Merkmale, Einstellungen, Aktivitäten und Ressourcen. Aber sie ist ziemlich erschöpfend, in dem gleichen Sinne, dass andere Listen wie die Charakterstärken in Peterson

and Seligman, 2004 ziemlich erschöpfend sind. Zukünftige Diskussionen werden zeigen, inwieweit und wie diese Liste noch geändert werden muss.

Der Verdienst beim Zusammenstellen dieses Vergleichs, der möglicherweise etwas mühsam zu lesen ist, besteht darin, jetzt strukturell über die Unterschiede nachdenken zu können. Zuerst können wir an uns selbst denken, an unsere Freundschaften. Was können wir jetzt über sie sagen? Können wir die Freundschaft etwas mehr zu schätzen wissen, als wir es vorher nicht getan haben? Gibt es Gewohnheiten, die wir verbessern oder ändern wollen? Wie interpretieren wir Meinungsverschiedenheiten zwischen den alten Philosophen und modernen Selbsthilfeautoren oder Psychologen? Vielleicht waren Aristoteles und Cicero auf etwas Wichtiges fixiert? Vielleicht zeigt uns das Studium ihrer Texte Aspekte, die für uns unklar und vergessen wurden, und unsere Freundschaften sind daher ärmer. Vielleicht sind Authentizität und Ehrlichkeit wesentlich wichtiger, als es selbst die aktuellen modernen psychometrischen Bewertungen sehen? Oder vielleicht ist ihr starrer, Tugend orientierter Ansatz veraltet[22]. Vielleicht sind unsere Freundschaften durch die Konzentration auf emotionale Verfügbarkeit, Zuhören und Wertschätzung der Individualität reicher, weit über das hinaus, was Aristoteles oder Cicero erlebt haben könnten. Wenn wir Christen sind[23], wie leben wir unsere Freundschaften? Unterstützen wir eine Philosophie des Zusammenseins, gemeinsamen Essens und der Zuneigung, die Jesus und die Jünger kennzeichnete? Oder unterschreiben wir die neo-aristotelische Tugendansicht, die sich im Mittelalter entwickelt hat und derzeit von Cuddeback, 2010 vertreten wird? Hier gibt es kein richtig oder falsch, aber ich hoffe, dass beim Lesen der Reichtum an Optionen klar geworden ist.

Schließlich stellt sich die Frage, welches Merkmal, welcher Aspekt oder welche Aktivität am wichtigsten ist. Gibt es eine Gruppe von Merkmalen oder Aktivitäten, die am wichtigsten sind? Dies kann nicht abschließend beantwortet werden. Hinweise sind möglich, aber insgesamt bleibt die Antwort 'Es kommt darauf an'. Mein aktuelles Gefühl ist, dass es einige Punkte gibt, die allgemein wichtig sind (ich würde sie locker in die Kategorie Wohlwollen, Rücksichtnahme, Loyalität, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Freude an Geselligkeit und Zusammenzeit einordnen), machen aber nur vielleicht 40% des Bildes einer individuellen Freundschaft aus. Das wirft die Frage auf, wie man mit den 60% umgeht, die sich zwischen verschiedenen engen Freundschaften ändern. Die Antwort findest du im Abschnitt Rollen. Bevor ich dort ankomme, werde ich jedoch versuchen, ein Bild davon zu geben, wie die Themensammlung anschaulich illustrieren kann, was in einer Freundschaft passiert, sozusagen wie 'Mechanik der Freundschaft' aussehen könnte. Das ist das Thema des nächsten Kapitels.

[22] Die Aussagen von Aristoteles über Frauen und Sklavenbesitz sind ebenfalls veraltet und werden heute allgemein verpönt.

[23] Ich entschuldige mich im Voraus dafür, dass ich trotz des Lesematerials wenig über konfuzianisches, islamisches oder buddhistisches Denken berichtet habe. Ich hatte nicht das Gefühl, das Material ausreichend schätzen zu können, um es aufzunehmen.

Gierveld und Max-Neef					
	Max-Neef	OES	OSS	SES	SSS
1. Es gibt immer jemanden, mit dem ich über meine täglichen Probleme sprechen kann.	Under. & Ident (?)		X		
2. Ich vermisse es, einen wirklich engen Freund zu haben	Teilh., Verst., Ident (?)	X			
3. Ich erlebe ein allgemeines Gefühl der Leere	Sonst.	X		X	
4. Es gibt viele Menschen, auf die ich mich verlassen kann, wenn ich Probleme habe	Grundbed.		X		X
5. Ich vermisse das Vergnügen, mit anderen zusammen zu sein	Teilh&Freiz	X			
6. Ich finde meinen Freundes- und Bekanntenkreis zu begrenzt.	Teilh	X			
7. Es gibt viele Menschen, denen ich voll und ganz vertrauen kann	Allg.		X		X
8. Es gibt genug Menschen, denen ich nahe stehe	Zuneig.		X		X
9. Ich vermisse es, Leute in der Nähe zu haben	Teilh.	X		X	
10. Ich fühle mich oft abgelehnt	Sonst.	X		X	
11. Ich kann meine Freunde jederzeit anrufen, wenn ich sie brauche	Grundbed.		X		

Kapitel 7

Prozess der Freundschaften

Für entspanntes Lesen schau dir einfach 7.6 und 7.7 an

> Laelius über die Freundschaft mit Scipio: 'wir hatten ein und dasselbe Haus, die gleiche Lebensweise, und zwar im Zusammensein miteinander, und nicht nur als Soldaten, sondern auch auf unseren Reisen und bei unseren Landaufenthalten waren wir zusammen.'
>
> Cicero

> Freundschaft entsteht aus bloßer Kameradschaft, wenn zwei oder mehr Kameraden entdecken, dass sie eine Einsicht, ein Interesse oder auch einen Geschmack teilen, der anderen nichts bedeutet. Bis zu diesem Zeitpunkt glaubte jeder, er sei allein mit diesem Schatz (oder mit dieser Last).
>
> C.S.Lewis, 1960

> Um gute/beste Freunde zu werden, werden wahrscheinlich mehr als 200 Stunden über 6 Wochen benötigt.
>
> Hall, 2018

7.1 Überprüfung der Theorien

Der Zweck dieses Kapitels ist es, eine Beschreibung zu finden, wie Freundschaft 'funktioniert'. Ich möchte versuchen, es so zu beschreiben, wie ich die Funktionsweise einer Maschine[1] oder eines komplexen dynamischen Systems beschreiben würde. Es ist der Versuch der Synthese, die Themen zusammenzuführen, um zu sehen, ob es insgesamt Sinn macht. Es ist auch ein Modell in dem Sinne, dass die Beschreibung am Ende eine Vereinfachung zum Zweck der Erklärbarkeit ist. Wenn dein Interesse nicht akademisch ist, kann dieses Kapitel übersprungen werden. Es kann jedoch hilfreich sein, einige Minuten mit der Beschreibung des vermuteten Prozesses in Abschnitt 7.3 oder dem Graph 7.1 zu verbringen, da ich in den folgenden Kapiteln darauf zurückkommen werde.

[1] Siehe `https://youtu.be/HkB4c0nv3qk` für eine gute mechanische Beschreibung

Im Laufe der Zeit wurden verschiedene Theorien zu Freundschaftsprozessen vorgeschlagen und getestet, allerdings mit unterschiedlicher Genauigkeit und Eignung. Das Herausarbeiten der Freundschaftsprozesse stand in den siebziger und achtziger Jahren im Mittelpunkt und gipfelte in dem Band von Fehr, 1996 in dem der damalige Forschungsstand gesammelt und zusammengefasst wurde. Fehr unterscheidet in der Arbeit fünf Arten von Freundschaftsmodellen – Verstärkung (a), gegenseitige Abhängigkeit (b), Gerechtigkeit (c), kognitive (d) und entwicklungsorientierte (e) Modelle/Theorien.

1. In der **Verstärkungstheorie** heißt es: 'Wir fühlen uns von Menschen angezogen, die uns belohnen' (S.22). Fehr formuliert dies neu als 'Wenn eine andere Person anwesend ist, wenn uns etwas Gutes passiert, werden wir wahrscheinlich von ihr oder ihm angezogen' (S.22). Beachte jedoch, dass die erste eine kausale Erklärung darstellt, während die zweite eine zufällige Erklärung liefert. In diesem Zusammenhang gehen Clore and Byrne, 1974 davon aus, dass unsere Anziehungskraft als gewichtete 'Summe' positiver Verstärkungen dargestellt werden kann und einen Kausalzusammenhang impliziert. B. Lott and A. Lott, 1960, untersuchen die zufällige Erklärung, die als klassischer Konditionierungsansatz bezeichnet wird. Soziale Austauschtheorien versuchen, über die Anziehungskraft hinauszugehen und die Mechanismen kontinuierlicher Beziehungen zu erklären.

2. Kelley and Thibaut, 1978 **Interdependenz-** Theorie, die nach Fehr auf Freundschaften angewendet wird, bedeutet: 'Wir entwickeln einen Standard, das Vergleichsniveau, für das, was wir in einer Freundschaft verdienen. Die Theorie würde vorhersagen, dass wir mit Freundschaften zufrieden sind, die diesen Standard überschreiten, und mit Freundschaften, die diesen Standard nicht erfüllen, unzufrieden sind.' Das Niveau des Standards, mit dem wir es vergleichen, hängt im Allgemeinen von der Anzahl und Qualität der Alternativen ab. Rusbult, 1980 schlägt ein **Investment**modell vor, das die Höhe der Belohnungen, die angefallenen Kosten, die Verfügbarkeit alternativer Freundschaften und den Grad der Investition in die Freundschaft berücksichtigt und voraussagt, dass wir in einer bestimmten Beziehung bleiben, wenn der Nutzen die Kosten und Opportunitätskosten übersteigt. Argyle and Henderson, 1984 erweitern die Theorie der Belohnung, indem sie eine Reihe von Schlüsselregeln definieren, die sowohl eingehalten als auch vermieden werden müssen. Die Regeln, die sie in Betracht ziehen, sind jedoch nicht so sehr Kosten, sondern in gewisser Weise Strafen für wahrgenommene Verstöße.

3. Die **Gerechtigkeit**stheorie von Hatfield and Traupmann, 1981 'sagt voraus, dass wir mit einer Beziehung nur zufrieden sein werden, wenn wir erkennen, dass unsere Ergebnisse mit denen unseres Partners vergleichbar sind.' Klar ist, dass wir in beiden Fällen mit unseren Vorteilen unzufrieden sind, die größer * oder * geringer sind als die des Partners. In beiden Fällen werden wir versuchen, die Gegenseitigkeit wiederherzustellen, was passieren kann, indem wir unsere Bemühungen ändern (nach oben/unten), die Bemühungen des Partners ablehnen oder fördern oder unsere Wahrnehmung oder Interpretation der Vorteile ändern.

4. Für kognitive Glaubenstheorien hebt Fehr die **Gleichgewicht**stheorie von Newcomb, 1961 hervor, die besagt, dass die Überzeugungen zweier Freunde auch gegenüber anderen Objekten, d.h. der Umwelt, ausgeglichen werden müssen. Im Wesentlichen handelt es sich bei dem Modell um eine Theorie, die sich um das Thema gegenseitigen Glaubens und Weltanschauungsüberzeugungen dreht und eine Belastung in der Beziehung postuliert, wenn Freunde abweichende Einstellungen zu anderen Personen oder Objekten (Politik, Werte, Interessen) haben, die für sie von Bedeutung sind.

5. In der **Entwicklung**stheorie gibt es vor allem die Theorie der sozialen Durchdringung von Altman and Taylor, 1973 die davon ausgeht, dass die Beziehungsentwicklung durch eine Zunahme der Tiefe und Breite der intimen Selbstoffenlegung mit den vier Phasen der Orientierung gekennzeichnet ist: 'Orientierung, explorativer affektiver Austausch, affektiver Austausch und stabiler Austausch'. Das Ergebnis dieses Prozesses ist die vollständige Offenlegung und das gegenseitige Bewusstsein.

Verwandt mit dem **Entwicklung**smodell ist auch die **Spiegel**theorie. Die Spiegelsicht stammt von klassischen Philosophen und wird von Cocking and Kennett, 1998, S.513[2] in der philosophischen Denkschule formalisiert. Der Satz 'Wir werden engere Freunde, je mehr wir uns in dem Freund sehen, der die Form eines Spiegels annimmt' (siehe z.B. Cicero, 1923, S.133[3]) zeigt jedoch, dass der Spiegel ihn auch nicht ganz erfasst. Im selben Aufsatz diskutieren sie auch die 'Sicht der Geheimnisse', die das philosophische Etikett für die Theorie der sozialen Durchdringung ist. Pahl, 2000, S.80 merkt hier völlig passend an: 'Weder der Spiegel noch die Geheimnisse können die wesentlichen Merkmale des engen oder begleitenden Freundschaftsstils mit vollem Erfolg erfassen.' Cocking and Kennett, 1998 schließen mit dem Vorschlag eines '**Richtung**s- und **Interpretation**sansatzes' über Freundschaft, der grob die Themen Verständnis, Ratschlag, Charakteränderung und gemeinsames Gedächtnis abdeckt. Ihre Beschreibung von Beispielen kommt meiner Meinung nach dem Wesen der engen Freundschaft nahe, aber auch hier lässt ihre Spezifizierung Zuneigung, kreative Schöpfung und den profanen Spaß an der Geselligkeit aus. Abschließend würde ich sagen, dass die ökonomischen (Belohnung, Kosten, Gerechtigkeit) oder einzelnen (Gleichgewicht, Verstärkung) Theorien alle wesentliche Aspekte des Ziels einer allgemein verständlichen Erfassung der Essenz der Freundschaft verfehlen. Dies wird besonders deutlich, wenn man den Reichtum an Merkmalen zur Kenntnis nimmt, die Freundschaften in den vorherigen Kapiteln zu Persönlichkeit, Beziehung und Aktivitäten aufweisen können. Die Fokussierung auf ein Kernthema zum Theorieaufbau ist somit völlig kontraproduktiv.

7.2 Voraussetzungen für Prozessmodell

Ich glaube, dass ein Modell für einen Prozess sich richtig anfühlen und intuitives Denken widerspiegeln muss. Freundschaft ist nicht berechnend oder zählt die

[2] 'Ein Freund ist daher wie ein idealer Spiegel. Jetzt fällt uns ein, dass ein Freund als idealer Spiegel möglicherweise mehr als nur ein Bild von dem liefern kann, was wir sein sollten.'

[3] 'wer nämlich sein Auge auf einen wahren Freund richtet, schaut gleichsam auf ein Vorbild seiner selbst.'

gegenseitigen Vorteile, obwohl Gegenseitigkeit wichtig ist. Es ist nicht nur eine positive Verstärkung (Freude an der Gesellschaft, Spaß, die meisten Aktivitäten), obwohl positive Emotionen ein wesentliches Element davon sind. Freundschaft weist langfristige Investitionsmerkmale auf, insbesondere wenn sich ein gemeinsames Gedächtnis aufbaut und Vertrauen, Loyalität und Bewusstsein für gegenseitige Zuneigung und Wohlwollen entsteht. Während die soziologische und psychologische Literatur hervorragend darin war, Effekte zu identifizieren und zu messen, waren Philosophie und Selbsthilfeliteratur wesentlich besser darin, geeignete Bilder zu identifizieren, um den Freundschaftsprozess auf einer intuitiven Ebene zu erklären. Ich werde vier davon untersuchen.

Alberonis Begegnung

Eine Schlüsselidee in Alberoni, 2016 ist, dass Freundschaft diskontinuierlich gelebt wird. Nicht zusammen gelebt, sondern als Folge von Treffen oder Konventionen im wörtlichen Sinne[4] gelebt, die er Begegnungen nennt. Freundschaft manifestiert sich in diesen Begegnungen und entsteht so. Alberoni positioniert die Art der Begegnung ausdrücklich als Antithese zum Markt- oder Austauschmodell von Adam Smith (das die Soziologen später übernommen haben). Es geht vielmehr um die Erfahrung von Freundschaft und Freund im Moment, wenn du Themen und die Persönlichkeit des Freundes erkundest, Theorien diskutierst, lächelst und lachst. In ihrer höchsten Form fühlt es sich wie ein Wunder an. Alberoni ist mit seiner Einschätzung nicht allein. Lewis, 1960, S.47[5], hebt auch die momentane Erfahrung als Höhepunkt der Freundschaft hervor, den Moment, in dem alles zusammenkommt und du vollständig in das Gespräch mit deinen Freunden vertieft bist. Little, 2000[6] , der seine bevorzugte oder reine Freundschaft als kommunizierende Freundschaft bezeichnet, betont auch die Vitalität dieser Gespräche und stellt sie in den Mittelpunkt des Freundschaftszwecks. Insbesondere stellt er fest, dass das Zusammenkommen und Verlassen der Freundschaft viel mehr als jede andere Beziehung den natürlichen Zustand der Interaktion von Kindern untereinander widerspiegelt. Kinder kommen zusammen, um zu spielen und dann wieder hinauszugehen, oder kommen zu Mutter oder Vater, interagieren und machen sich dann wieder auf den Weg. Während alle drei Autoren den auf Konversation basierenden Moment betonen, muss gesagt werden, dass es andere Momente als intellektuelle Konversation gibt, in denen sich ebenfalls Freundschaft bedeutungsvoll manifestiert. Dies können Momente der Trauer sein, in denen der Freund an deiner Seite steht und dich tröstet - eine Erfahrung, die von langem Schweigen geprägt ist. Es

[4] convenire - zusammenkommen, versammeln

[5] 'Besonders wenn die ganze Gruppe beieinander ist und jeder im anderen das Beste, Klügste oder Witzigste zum Klingen bringt. Das sind goldene Zeiten: wenn unser vier oder fünf nach einem anstrengenden Tagesmarsch den Gasthof erreicht haben, wenn wir, Pantoffeln an den Füßen, das Glas in Reichweite, die Beine dem Kaminfeuer entgegenstrecken, wenn sich uns Welten öffnen im Gespräch - und keiner erhebt Ansprüche, keiner ist für die andern verantwortlich, alle sind wir frei und gleichgestellt, als seien wir uns vor einer Stunde zum ersten Mal begegnet, während uns gleichzeitig eine Zuneigung umfängt, die in Jahren gereift ist. Das Leben - das natürliche Leben - hält keine besseren Gaben bereit. Wer hätte sie verdient?'

[6] 'Sie scheinen in Gesprächen zu verweilen, immer nach Gesprächen zu suchen, Zeit und Energie in sie zu investieren, sie als Selbstzweck zu genießen und sie sowohl als Arbeit als auch als Spiel zu behandeln. Witzig oder ernst, unzusammenhängend oder geschmeidig, wütend, beunruhigend oder angenehm, ein Flickenteppich aus hell und dunkel mit starken Gefühlen und kühlen, scharfen Ideen, ein Gespräch ist das Leben in einem Mikrokosmos.'

können alltägliche Treffen bei einem Bier oder Kaffee sein oder ein Treffen auf dem Fußballplatz, auf dem die Kinder trainieren. Aber die mentale Einheit, die Erinnerungen schafft, ist sozusagen der Moment, die Stunde oder der Tag, die zusammen verbracht wurden.

Gottmans positive Aufforderung

Gottmans positive Aufforderungstheorie als Selbsthilfe zu kategorisieren, ist zutiefst unfair, da sie auf einem 30-jährigen rigorosen Forschungsprogramm basiert, das mithilfe seines Beobachtungslabors Prädiktoren für den Eheerfolg identifiziert und Interaktionen von Paaren codiert, die heiraten wollen oder werden. Auf Mikroprozessebene ist es wahrscheinlich der umfangreichste Datensatz unter allen in diesem Abschnitt beschriebenen Beziehungsprozesstheorien. Die Erfassung nicht nur per Fragebogen selbst eingetragener Daten ('self reported'), sondern auch observierter medizinischer Indikatoren bereichert den Datensatz enorm[7] Der Schlüssel zum Verständnis seiner Theorie sind die kumulativen Antworten auf Positivität und Bewerbung ('bids') für Verbindungszeichen. J.M. Gottman, 2002, S.308, Experiment 7, beobachtete, dass Paare ständig um gegenseitige Aufmerksamkeit und Reaktion bitten, und die Reaktion des Partners kann als Hinwendung oder Abkehr beschrieben werden. Wenn die Hinwendung erfolgt, z.B. durch die Äußerung von Interesse, Besorgnis, Freude oder Bestätigung wird der 'signalisierende Händedruck' positiv abgeschlossen. Wenn es ignoriert oder abgelehnt wird, wird die Trennung signalisiert und im Partner wird Einsamkeit erzeugt. Während Gottman dies auf romantische Paare anwendet, ist es leicht zu sehen, dass dieser Prozess auch im Kern der Freundschaftsentwicklung stattfindet. Wir signalisieren Interesse an den Anliegen unseres Freundes, wir beschäftigen uns mit dem Freund über unser Interesse oder Hobby der Wahl, wir schätzen die Meinung des Freundes, wir lachen über den Witz des Freundes. Die von Alberoni beschriebene Begegnung kann somit in Hunderte von Mini-Händeschüttel-Transaktionen mit positivem Ergebnis zerlegt werden, und alle beinhalten einen Auslöser von einem oder mehreren Elementen der Persönlichkeit, der Beziehungshaltung und der Aktivitätssätze. Umgekehrt glaube ich, dass dies eine in beide Richtungen befahrene Straße ist und der Übertragungsmechanismus, über den all (sic!) die oben im Framework genannten Elemente in unsere Wahrnehmung der Freundschaftsqualität übertragen werden, aus solchen Mini-Händeschütteln oder positiven Interaktionen besteht.

Nelsons Dreieck

Das Schlüsselkonzept von Nelson, 2016 und Nelson, 2020 ist sozusagen ein Dreieck aus den drei Dimensionen der Freundschaft, das sie als Positivität, Beständigkeit und Verletzlichkeit bezeichnen. Um eine Freundschaft vollständig zu entwickeln, behauptet Nelson, dass alle drei Stück für Stück und ungefähr synchron zueinander verstärkt werden müssen. Wie bereits in den vorangegangenen Abschnitten erwähnt, decken die Begriffe deutlich mehr Komponenten ab als die gleichen Bezeichnungen im hier untersuchten Freundschaftsrahmen, und dennoch

[7] Heyman and Slep, 2001 behaupten jedoch, dass eine weitere unabhängige Validierung für größere und vielfältigere Stichproben erforderlich ist und die hohen Raten zur Vorhersage höchstwahrscheinlich auf eine Überanpassung innerhalb der Stichprobe zurückzuführen sind.

denke ich, dass sie immer noch nicht ganz zutreffend sind. Sie sind zweifellos wichtig, aber ich wäre nicht überrascht, wenn irgendwann in der Zukunft ein etwas anderer Fokus hervorgehoben würde, wenn erneut in Studien wie Hall, 2012a Datensätze von Freundschaftspräferenzen generiert werden und Techniken der Faktorenanalyse diese Datensätze sezieren. Der Hauptgedanke für mich ist die Idee, den Zustand einer Freundschaft als ein Dreieck aus drei verschiedenen Deskriptoren oder Indikatoren zu beschreiben, die gleichzeitig und im Laufe der Zeit entwickelt und bearbeitet werden müssen.

Daher wird ein einzelner Faktor wie Verletzlichkeit, Grad der Selbstoffenlegung oder Positivität (auch als Belohnung bezeichnet) die Freundschaft und die möglichen Ungleichgewichte darin niemals zufriedenstellend 'erklären'. Die gegenseitige Abhängigkeit und das langsame Wachstum der Deskriptoren ist der Schlüssel zu der von mir als '**braucht-Zeit-zum-Wachsen**' bezeichneten Hypothese, was bedeutet, dass Freundschaft entwickelt werden muss, und steht daher im Widerspruch zur '**Funken**' Hypothese.

Chapmans Liebessprache und Liebestank

Chapman, 2009 ist ein weiterer Klassiker im Bereich der Selbsthilfe und Beratung in der Ehe. Es gibt zwei Schlüsselkonzepte (Bilder) in seinem Buch. Das erste Konzept ist das einer Liebessprache, eine Art und Weise, wie man einer Person Liebe ausdrückt und wie diese Person wahrnehmen kann, dass Liebe durch eine bestimmte Handlung ausgedrückt wird. Die Behauptung ist, dass wir von den fünf Optionen, die Chapman anbietet - Worte der Bestätigung, der Zeitqualität, des Empfangens von Geschenken, des Dienstes und der körperlichen Berührung - normalerweise nur eine Sprache nativ sprechen, d.h. unsere Liebe dadurch ausdrücken und die uns zum Ausdruck gebrachte Liebe wahrnehmen. Als Konsequenz geht er davon aus, dass die meisten Eheprobleme auf Unstimmigkeiten in der Liebessprache zurückzuführen sind, die von Partner A gesprochen und von Partner B erwartet werden. Egbert and D. Polk, 2006 und D.M. Polk and Egbert, 2013 unterziehen das Konzept einigen Validitätstests, ebenso wie M. Cook et al., 2013 und Surijah and Kirana, 2020. Über die Validitätstests hinaus wird es jedoch in über 500 wissenschaftlichen Veröffentlichungen[8] zitiert und kann somit durch seine reine Auswirkung als akzeptiert oder zumindest als nicht vollständig widerlegt angesehen werden. Chapman sieht Liebessprachen als Übertragungsvektoren und erweitert dies, indem er in jedem von uns einen virtuellen 'Liebestank' postuliert, der gefüllt wird, wenn Liebe für uns ausgedrückt wird. Aber - und hier kommt der springende Punkt - der Liebestank hat nur eine der fünf Öffnungen vollständig geöffnet und alle anderen Öffnungen halb oder vollständig geschlossen. Selbst wenn Liebe von Menschen um uns herum reichlich zum Ausdruck gebracht wird, registrieren wir sie nicht, wenn sie nicht auf unserer Wellenlänge liegt. Infolgedessen können wir mit einem leeren Liebestank zurückbleiben und uns einsam fühlen. Das Problem nun ist, dass Forderungen sowohl in der romantischen Liebe als auch in der Freundschaft verpönt sind. Es mag jedoch eine gesunde Angewohnheit, sicherzustellen, dass wir uns unserer Bedürfnisse bewusst sind und dass unsere Familie und Freunde ebenfalls durch gute Kommunikation wissen, was und welche Aktivität uns glücklich macht.

[8] Google Scholar citation index

7.3 Prozessmodell

Mit diesen angeführten Bildern oder Konzepten ist es möglich, die identifizierten Elemente des Freundschaftsrahmens vom Kapitel **??** zu einem Prozessmodell zu erweitern. Um es klar zu stellen, ist dieses Modell im aktuellen Stadium des Schreibens eine Vermutung oder Hypothese, kein validiertes Konzept. Es wird jedoch versucht, die Elemente zu einer intuitiven Sichtweise zusammenzuführen, wie Freundschaft 'funktioniert'. Wenn die Beschreibung einem Laien erklärt wird, sollte sie die Antwort 'Ja, das klingt ungefähr richtig' hervorrufen. Es sollte mit der Erfahrung des Laien über seine Freundschaft in Einklang stehen, wie es die oben genannten Konzepte tun.

In Abbildung 7.1 skizziere ich, wie ich all diese Elemente zusammenfüge. Das Kernelement ist das der Begegnung oder des Zusammentreffens, ähnlich wie Alberoni es beschreibt, aber auch auf die nonverbalen anderen Treffen ausgedehnt. Ich denke in der Tat ist jede Begegnung mit Freunden einzigartig. Es passiert in einem Kontext, aber es ist der Basiselement, das Atom. Hier kommen unsere Persönlichkeiten, unsere Beziehungsgeschichte und unser Status zusammen und drücken sich in Aktivität aus. Während dies geschieht, erzeugen unzählige Mikrointeraktionen positive Gefühle, wenn wir lächeln, lachen, scherzen, diskutieren, Spiele spielen, Ratschläge geben, auf die Sorgen unseres Freundes hören oder unseren Freund in alltäglichen Angelegenheiten unterstützen. In der Gegenwart des Freundes werden wir an seine Persönlichkeit, all seine positiven Eigenschaften, den Humor, seinen Charakter, seine Freundlichkeit und die Energie, die er ausstrahlt, erinnert. Und damit wird unsere Beziehung bestätigt, wenn wir uns an alte Geschichten erinnern, fühlen wir die Loyalität und Hingabe an uns. Wir wissen, dass wir für den Freund wichtig sind, da er genau darauf achtet, was wir sagen, und erkennt, wie wir im Laufe der Zeit durch das Teilen von Geschichten und Gedanken ein tiefes gegenseitiges Wissen gewonnen haben. Wir sehen alles Gemeinsame wie unsere Interessen und entdecken wieder neue Aspekte in der Persönlichkeit unseres Freundes. Wir treffen uns auf Augenhöhe von Person zu Person.

Wenn das Treffen vorbei ist, trennen wir uns und denken auf dem Heimweg oder in der Nacht vor dem Schlafen gehen oder auf dem Weg zur Arbeit wieder darüber nach. In diesem Moment erinnern wir uns, was passiert ist. Mit diesem Akt setzen wir das Ergebnis in Erinnerung, die Schlüsselszenen, Späße, Momente der Zuneigung. Wir passen schrittweise unsere Beziehungseinstellungen an, unsere Einschätzung der Loyalität unserer Freunde und wie viel Spaß wir in ihrer Gesellschaft haben. Dies ist keine Übung, um eine mentale Tabelle durchzugehen, Elemente abzuhaken oder Noten zu vergeben. Es ist wie ein sehr schneller Vorlauf des Abends, nur ein oder zwei Minuten, ein Blick durch Bilder in unserem Kopf und die damit verbundenen Emotionen. Wir schätzen ab, inwieweit unsere Freundschaftsbedürfnisse an diesem Abend erfüllt wurden, was auch immer sie in unserem speziellen Fall und in unserer besonderen Situation waren. Wir betrachten unsere beiden Bedürfnisse unter Berücksichtigung der Gegenseitigkeit und überlegen, ob unser Freund durch das Treffen mit uns genauso viel Spaß, Freude oder Verbesserung der Lebensqualität hatte wie wir. 'Pi mal Daumen' bedeutet der Maßstab hier genau das: 'Hat es sich richtig oder gut angefühlt?', ohne auf Details zu achten. Wir denken jedoch auch darüber nach, was wesentliche Übertretungen gewesen sein könnten. Diese sind in den meisten Fällen nicht vorhanden oder un-

erheblich, aber unser Freund hat möglicherweise etwas Beleidigendes oder etwas grundsätzlich Unvereinbares zu dem Bild gesagt, das wir von ihm haben, oder er hat möglicherweise so gehandelt, wie wir es nicht erwarten würden (so, wie es ist, stellt es unsere Freundschaft in Frage). Dies ist dann der Moment, in dem wir darüber nachdenken und versuchen zu verstehen, was das Problem sein könnte (siehe Regelverstöße von Argyle und Henderson). Wir überlegen, was sich geändert haben könnte, wie wir damit umgehen könnten und wie groß das Problem ist. Daher initiieren wir entweder den Prozess zur Konfliktlösung oder zur Versöhnung oder akzeptieren im schwerwiegendsten Fall die Trennung.

Aber in den meisten Fällen wird das Ergebnis der Bewertung positiv sein, und aufgrund der Reflexion passen wir nicht nur unsere Beziehungseinstellungen ein wenig an, sondern auch zwei Konzepte, die ich als das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis von Freundschaft bezeichnen würde. Das Kurzzeitgedächtnis könnte als 'Positivität' bezeichnet werden und ist im Wesentlichen eine Kurzzeitbewertung der Freundschaft. Es ist ein Maß dafür, wie viel Spaß oder Freude unsere letzten Interaktionen gemacht haben, wir sie uns ein gutes Gefühl gegeben haben und wie sehr wir uns darauf freuen, uns wieder zu treffen. Dies fällt uns zuerst ein, wenn wir wieder an den Freund denken, insbesondere wenn wir darüber nachdenken, ob es Zeit ist, uns wieder zu treffen.

Der zweite Punkt ist das gemeinsame Langzeitgedächtnis, und dies ist das akkumulierte Bewusstsein für den Wert der Beziehung. Es ist der volle Schatz gemeinsamer Anekdoten und Geschichten, unser Bewusstsein für gegenseitiges Wissen und Zuneigung. Ich denke, dies ist das Äquivalent des Liebestanks von Chapman in dieser Beziehung. Die Ansammlung von allem, was gut war, wie unser Freund uns in entscheidenden Momenten half oder veränderte, die guten Zeiten, die wir hatten, die Bedeutung, die diese Freundschaft in unserem Leben angenommen hat. Der Liebestank ist sozusagen das kollektive Gedächtnis dessen, was an der Freundschaft gut ist, und bringt mich dazu, sie weiter zu verfolgen und langfristig in sie zu investieren. Es fängt auch die Dankbarkeit und das persönliche Privileg oder Schicksalsglück ein, das wir als Resultat der Geschichte der Freundschaft empfinden. Die meisten der in Abschnitt (5) aufgeführten Aktivitäten werden nicht als Schlüsselaktivitäten ausgewählt, weil sie kurzfristig Freude oder Bestimmtheit vermitteln, sondern weil sie Langzeiterinnerungen schaffen, die für die Aufrechterhaltung der Freundschaft von entscheidender Bedeutung sind.

Dies ist der Zustand, in dem wir uns befinden, wenn wir überlegen, die nächste Begegnung erneut zu initiieren. Wir denken an den Spaß, den wir bei den letzten Treffen hatten und freuen uns auf die neue Erfahrung. Manchmal lag das letzte Treffen jedoch wirklich weit zurück, da wir den Kontakt verloren haben, z.B. während Auslandszeiten, Kinderbetreuungsphasen oder intensiven Arbeitszeiten. In diesem Fall wird unser Wunsch, konkret ein neues Treffen vorzuschlagen, auch von Überlegungen zur Gesamtbeziehung und einer allgemeinen Zuneigung aus den letzten Jahren angetrieben. Wir können uns auch schuldig fühlen, wenn wir den Kontakt einschlafen lassen. In diesem Moment berücksichtigen wir auch die Ressourcen (wie in Abschnitt (6.1 erläutert), die wir aufbringen müssen - ob unser Berufsleben einen geeigneten Zeitrahmen ermöglicht oder ob unsere finanzielle Situation die Transportkosten und die erwarteten Kosten für Essen und Trinken zulässt.

Schließlich und speziell im Alter stellt sich die Frage, ob mein Gesundheits-

zustand es mir vorhersehbar und bequem erlaubt, aus dem Haus zu gehen und zu wagen, den Freund zu treffen. Während wir also von 'Kosten des Treffens' sprechen können, sollte schließlich geprüft werden, ob es sich bei der Initiierung um eine große Entscheidung handelt oder ob es eine Gewohnheit oder Regel gibt, die den Aufwand der Entscheidung erheblich senkt. Ein monatlicher Spieleabend mit Freunden oder ein regelmäßiger Kaffee-und-Kuchen-Nachmittag braucht keine spezielle Absprache - da er einfach im Terminkalender ist, sind die 'Kosten' nahe Null. Die Ausrichtung einer großen Party oder der Besuch eines Freundes auf der anderen Seite des Planeten erfordert jedoch wegen der höheren Kosten eine schwerwiegendere Entscheidung. Schließlich gibt es den mentalen Aufwand für die Überwindung der Angst vor Ablehnung. Wenn wir initiieren, erwarten wir, dass unser Freund positiv reagiert. Wenn unser Freund die Einladung ablehnt, können wir sie abhängig von unserer Persönlichkeit und Selbstsicherheit als Nebeneffekt des geschäftigen Lebens und anderer Umstände abschütteln oder sie persönlich nehmen und so unsere Freundschaft potenziell einem wenn auch geringen Bruchrisiko aussetzen. Während dies für manche Menschen kein Problem ist, kann dieses Ablehnungsrisiko ein Hindernis für das Kontaktsuchen und Initiieren einer Begegnung sein.

Im Idealfall wiederholt sich dieser Prozess in einer (positiven) Aufwärtsspirale, indem er die Beziehung im Prozess aufbaut und sich verstärkt, wenn die Begegnungen reicher und lohnender werden, wenn Intimität in Begleitung von gegenseitigem Verständnis, Zuneigung, gemeinsamer Erinnerung und Wertschätzung für den Humor des anderen aufgebaut wird.

7.4 Annahmen und Implikationen des Modells

Die Begegnung oder das Treffen in die Mitte des Entwicklungs- und Pflegeprozesses der Freundschaft zu stellen, ist eine wichtige Aussage. Freundschaft ist daher eine sehr interaktive und direkte Beziehung. Umgekehrt gilt, dass es ohne diese Begegnung keine Freundschaft gibt. Nicht, dass Freundschaften nicht lange dauern können, selbst wenn der Freund nicht vorhanden ist, z.B. wegen längerem Aufenthalt in einem anderen Land. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass der Wunsch, den Freund wiederzusehen, immer in erheblichem Maße vorhanden ist. Es wird davon ausgegangen, dass wir initiieren und uns bemühen werden, zusammenzukommen, wenn die Gelegenheit für eine solche Begegnung besteht, z.B. wenn wir in der Stadt sind oder herausfinden, dass wir etwas Freizeit haben, wenn wir wissen, dass unser Freund höchstwahrscheinlich auch Zeit hat. In dem Moment, in dem die Vorfreude auf die Begegnung stirbt und die Bemühungen, diese zu arrangieren ebenso, ist die Freundschaft tot (siehe 1. Alberoni, 2016 und 2.) Beziehungshaltung 'Freundschaft zu einer Priorität machen').

Hall, 2018 ermittelte mit 500 Teilnehmern des Amazon Mechanical Turk-Dienstes, dass es ungefähr 50 Stunden dauert, jemanden als Freund zu betrachten, und 200 Stunden, jemanden als engen Freund zu bezeichnen, was ich als 'Zeit-zum-Wachsen' Konzept der Freundschaft benenne. Diese Einsicht ist in dieses Modell eingebaut, wenn wiederholte Begegnungen langsam die Beziehungseinstellungen aufbauen, die das Kernelement der Natur der Freundschaft bilden.

7.5 Verbesserung der Freundschaft innerhalb des Prozesses

Dieses Prozessmodell ist zu diesem Zeitpunkt nur eine Vermutung und muss sowohl empirisch als auch einfach durch wissenschaftliche Diskussion, aber auch im Gespräch mit Laien validiert und getestet werden, ob es bei ihnen Anklang findet und ihr intuitives Verständnis widerspiegelt.

Wenn das Modell jedoch validiert ist, bietet es die Vorteile, präzise Hebel oder Anweisungen zum Entwickeln und Aufrechterhalten einer Freundschaft anzubieten. Es ist klar, an welchen Punkten wir unser Verhalten ändern und unsere Freundschaften verbessern können, vorausgesetzt, die andere Partei ist bereit, mit uns diesen Weg zu gehen. Wir können Stück für Stück initiieren, um die Intensität der Beziehung zu erhöhen, aber zum Tango tanzen sind immer zwei erforderlich.

Wir können den Aufwand zur Initiierung durch klares Kommunizieren und Signalisieren senken. Spontan, schnell und unkompliziert auf Angebote zu reagieren, um eine Begegnung zu initiieren, senkt für einen Freund den Aufwand, der mit uns die Initiative ergreift, um ein Treffen zu organisieren. Wenn du die Privatsphäre insgesamt respektierst, verringert sich die Auswirkung der Ablehnung eines Terminvorschlags, wenn sie aufgrund anderer Umstände eintritt. Wenn wir ablehnen müssen, können wir auch sicherstellen, dass wir den situativen Aspekt betonen, indem wir eine zukünftige Initiation fördern ('Ich kann es am Donnerstag nicht schaffen, aber ich hoffe, wir schaffen es immer noch, in den nächsten zwei Wochen nachzuholen, wie wäre es mit der nächsten Woche am Mittwoch nach der Arbeit.'). Der beste Weg, um den Aufwand für die Initiierung zu senken, ist die Etablierung einer Gewohnheit wie ein Mädelsabend, ein Männerabend, ein Abendessen mit offener Tür oder ein Brettspielabend.

Wir können versuchen, unsere Begegnungen zu verbessern. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Im Wesentlichen kommt es darauf an, ob wir weiterhin die Freundschaftsbedürfnisse des anderen erfüllen, ob intuitiv oder explizit. Das klingt nach einem marktwirtschaftlichen Austausch von Dienstleistungen, ist es aber nicht. Es ist unser Bestreben, unseren Freund durch die Begegnung mit uns als einen besseren und glücklicheren Menschen zu verlassen. Variationen können hilfreich sein, z.B. in verschiedene Restaurants oder Cafés gehen, verschiedene Aktivitäten ausprobieren oder Aktivitäten auf natürliche Weise ändern und anregen (z.B. ein Opern- oder Theaterabonnement haben). Aber im Wesentlichen gilt hier die Logik der Liebessprachen, dass bestimmte Aktivitäten einfach mehr mit den Bedürfnissen unserer Freunde in Einklang stehen als andere. Obwohl wir nicht strategisch manipulativ sind, achten wir nicht nur darauf, was uns glücklich macht, sondern auch darauf, wie es unseren Freunden geht, in welcher Stimmung sie sind und wie wir Aktivitäten und Einstellungen festlegen können, um sicherzustellen, dass sie eine wirklich gute Zeit haben.

Wir können im Rückblick Erinnerungen dauerhafter machen und Dankbarkeit und Liebe für einander schaffen. Gewohnheiten können hier Dankbarkeitstagebücher sein, Fotos schießen (und drucken und die Ausdrucke teilen!) und sicherstellen, dass wir uns an Details erinnern. Wir können auch unsere Erwartungen überprüfen und zu bestimmten Zeiten unseren Freunden etwas Spielraum lassen. Eine Freundschaft ist nicht sofort in Gefahr, wenn einige Begegnungen weniger spektakulär sind. Manchmal haben Freunde andere Sorgen, so dass sie die Freude am Treffen nicht genießen können. Manchmal streiten wir sogar und müssen dann un-

seren Stolz schlucken, um zu erkennen, dass wir uns tatsächlich geirrt haben, und es liegt an uns, uns zu entschuldigen.

Dies sind Beispiele, und ich werde in den kommenden Abschnitten näher darauf eingehen. Damit ist jedoch die Formulierung und Konstruktion des Freundschaftsrahmens und des Freundschaftsprozesses abgeschlossen. Für den Rest des Buches gehe ich davon aus, dass der Rahmen und der Prozess einigermaßen haltbar ist, wohl wissend, dass zukünftige Validierungsarbeiten notwendig sind. Basierend auf dieser Annahme werde ich zeigen, wie die Elemente des Frameworks dann verwendet werden können, um die Aufrechterhaltung der Freundschaft, die Rollen der Freundschaft und unsere eigene Herangehensweise an die Freundschaft auch innerhalb von Organisationen und Zivilgesellschaft verbessert werden können.

7.6 Entstehung und platonische Anziehung

Während ich in diesem Buch allgemein behaupte, dass romantische Beziehungen und Freundschaften sich grundlegend unterscheiden, gibt es einige Parallelen, die naheliegender sind als man denkt. Ein solcher Punkt ist die Rolle der Anziehung. Während dies in romantischen Beziehungen häufig auf körperliche Anziehung hinausläuft, fand ich die Bildung von Freundschaft auch viel verständlicher, wenn ich ein Konzept der 'platonischen Anziehung' postuliere. Das Konzept ist nicht neu, es ist auch in der LGBTQ-Literatur weit verbreitet. Wiederum bietet Asatryan, 2016, S.49 eine großartige Definition: 'Aber Anziehung bedeutet einfach die Erfahrung, sich von jemandem angezogen zu fühlen - sich daran interessiert zu fühlen, ihn oder sie besser kennenzulernen.' - und weiter - 'Es war der kleinste, einfachste Moment, jemanden zu treffen und zu denken: 'Ich mag dich!'" Diese Anziehungskraft kann verschiedene Gründe haben und ebenso schwer zu erklären oder zu rationalisieren sein wie eine romantische Anziehungskraft (dies ist schwieriger, da die offensichtlichen biologischen Motivationen für die Fortpflanzung nach vorheriger Definition nicht relevant sind). Ein Teil der geplanten Forschung für dieses Buch bestand darin, die Schlüsselelemente dieses Prozesses herauszufinden, aber an diesem Punkt bin ich nicht sicher, wie ein geeignetes wirkliches psychologisches Experiment aussehen würde, das die Schlüsselkandidaten erfasst, und die Auswirkungen der einzelnen Faktoren misst und ultimativ das Konzept validiert. Das wäre eine Frage, die in der Zukunft durch die experimentelle Psychologie zu beantworten wäre.

Meine Vermutung ist, dass es auf eine Art schneller Vorstellungskraft hinausläuft. Wenn wir mit der Person sprechen oder sie vielleicht nur beobachten, durchzuckt uns ein Gedanke, wenn wir uns vorstellen, eine gute Zeit bei einem gemeinsamen Bier zu haben, unsere Lieblingsbeschäftigung oder unseren Lieblingssport zu teilen oder uns in einem guten Gespräch wirklich verstanden zu fühlen. Diese Vorstellungskraft wird lediglich durch ein erstes Bauchgefühl oder einen ersten Eindruck beflügelt, ist aber für die weitere Beziehung prägend.

Die **'Funken'**-Hypothese der Freundschaftsbildung besagt dann, dass, wenn zwei Menschen gleichzeitig eine gegenseitig starke platonische Anziehungskraft entdecken, die Freundschaft mit einem Funken beginnt und unmittelbar mit einem Vertrauenssprung in das Zentrum der Freundschaft führt. Im Wesentlichen überspringen die beiden Teilnehmer durch die Bindung an ein Schlüsselthema die ersten 20 bis 30 Stunden der Bekanntschaft und sprechen miteinander, als hätten

sie den anderen schon lange gekannt. Es ist nicht wie eine vollständige Freundschaft durch Blitzschlag, aber es erzeugt eine starke anfängliche Illusion, die uns so tun lässt, als ob wir eine vollständige starke Freundschaft hätten. So holt das Fundament der eigentlichen Freundschaft schnell auf, die Freundschaftsbildung ist viel schneller als zu herkömmlichen Bedingungen. Diese Freundschaft durch Blitzschlag wird am stärksten von Lewis, 1960[9] vorgeschlagen. Die Funken-Hypothese ist das platonische Analogon von 'Liebe auf den ersten Blick'.

In diesem Buch geht es nicht schwerpunktmäßig um die Bildung von Freundschaften, aber ein Aspekt dieser platonischen Anziehungskraft ist für mich von zentralem Interesse, und das ist seine Vorhersehbarkeit. Ich 'weiß', dass dies bis zu einem gewissen Grad vorhersehbar ist, da es Menschen gibt, die die Chemie zwischen Menschen mit einer bemerkenswerten Genauigkeit vorhersagen oder erraten können [10]. Manchmal gibt es in guten engen Gemeinschaften die sprichwörtlichen Spinnen-im-Netz. Sie scheinen schwer fassbar und nur oberflächlich mit den meisten Mitgliedern der Gemeinschaft bekannt zu sein, sind aber mit einem unglaublichen Instinkt gesegnet, bei welchen Menschen sie sich vorstellen können, dass sie miteinander gegenseitig Freundschaften schließen. Während sie nur mit Ahnungen und Bauchgefühlen arbeiten, da ihr tatsächliches Wissen und ihre Bekanntschaft mit den hunderten Menschen in ihrer Gemeinde aufgrund der bloßen Anzahl auf Einzelbasis sehr begrenzt ist, arbeiten sie fast mit einem 'Facebook' -ähnlichen Verstand. Sie schaffen es wie mit Magie, Neulinge in der Gemeinschaft schnell aufzunehmen und zu integrieren, indem sie sie mit gleichgesinnten langjährigen Gruppenmitgliedern zusammenbringen und in existierende Kleingruppen einbinden. Natürlich ist vieles davon Erfahrung, aber wenn ein Einblick in die Bildung von Freundschaften durch formale Forschung einen Teil dieser Magie einfangen und anderen den Trick beibringen könnte, wäre dies ein großer Segen im Kampf gegen die Einsamkeit.

Der Gegensatz zur Funken-Theorie ist die **'Zeit-braucht-zu-wachsen'**-Hypothese. Sie besagt im Wesentlichen, dass platonische Anziehung zwar auch für den ersten Schritt notwendig ist, ihre Rolle jedoch wesentlich kleiner ist. Konsequent Zeit miteinander zu verbringen, eine langsame, schrittweise gegenseitige Prüfung[11] und Selbstoffenlegung schaffen Vertrauen und Zuneigung im Laufe der Zeit (vgl. Alberoni, 2016, S.64[12]). Wie bei den meisten allgemeinen Beobachtungen zur Natur der Freundschaft bemerkte Aristoteles, 1925, 8.3, 8.6[13] dieses Muster bei der Bildung von Freundschaften. Diese Hypothese bezieht sich auf die Modelle des Prozesses zur Offenlegung und Investition, und ihre wichtigsten Beweise für die Notwendigkeit, Zeit zu investieren, wurden in Hall, 2018 getestet. Ich denke, der Schlüssel dieser Hypothese ist nicht nur, dass der Aufbau von Freundschaften, sondern auch Menschen mit verschiedenen mentalen Geschwindigkeiten Zeit brau-

[9] 'Typisch für eine beginnende Freundschaft wäre etwa der Satz: 'Was? Auch du? Ich dachte, ich sei der einzige!' Wir können uns vorstellen, dass es unter jenen frühen Jägern und Kriegern einzelne gab – alle hundert Jahre einen, oder gar nur alle tausend? -, die etwas sahen, was andere nicht sahen; dass Wild nicht nur essbar, sondern auch schön war; dass die Jagd nicht nur notwendig war, sondern auch Spaß machte; die träumten, dass die Götter nicht nur mächtig, sondern auch heilig seien.'

[10] Und nein, dies ist nicht nur das Erinnern an Hobbys oder die Nähe zu einer bestimmten politischen Partei, sondern es ist fast mehr eine Fähigkeit wie Alchemie und Instinkt.

[11] Lewis, 1960, S.104: 'Jeder Schritt der gemeinsamen Reise stellt ihn auf die Probe.'

[12] 'Um die wahre Persönlichkeit eines anderen zu kennen, sind Zeit und Beweise erforderlich.'

[13] 8.3 'Denn Wille zur Freundschaft kann rasch entstehen, Freundschaft aber nicht.' 8.6 'Außerdem muss man Erfahrung erwerben und sich aneinander gewöhnen, was außerordentlich schwierig ist.'

chen. Einige sind möglicherweise bereit, jemanden nach ein paar Monaten des gemeinsamen Chillens und Scherzens als Freund zu bezeichnen, während andere erst nach Jahren den Sprung wagen. Während Freundschaft Gegenseitigkeit erfordert, können diese unterschiedlichen Geschwindigkeiten diese Anforderung belasten. Shumway, 2018, p.114, stimmt der Bedeutung des Erwartungsmanagements für die Entwicklungsgeschwindigkeit zu und betont dass besonders zu Beginn einer Freundschaft die Achtung der Privatsphäre und der Unabhängigkeit berücksichtigt werden muss.

7.7 Der perfekte Endzustand - der Kreis in Filmen

In diesem Abschnitt werden viele Referenzen für Filme und Spiele als Beispiele verwendet.

Als Konsequenz würde ich folgern, dass für den natürlichen perfekten 'Endzustand' dieses Prozesses nicht die Dyade - das Paar steht, sondern ein Kreis von drei oder vier Freunden[14]. Die Begegnungen werden reicher, es gibt mehr Facetten der Persönlichkeit eines jeden, die glänzen. Ich möchte jedoch nur darauf hinweisen, dass wir dank der Unterhaltungsindustrie gute Beispiele direkt vor Augen haben, die Beispiele für diesen Endzustand, zu denen wir uns hingezogen fühlen. Ich entschuldige mich jetzt bei Leuten, die Star Wars, Star Trek, Bollywood-Filme und Computerspiele nicht mögen, aber die Bilder waren einfach zu gut, um sie zu ignorieren und auszulassen.

Ein guter Kreis ist durch drei Elemente in keiner festgelegten Reihenfolge gekennzeichnet: eine allumfassende **Zuneigung und Wärme** für und untereinander, das Element des gegenseitigen **Humors** und **Lachens** und eine **tiefe Bindung**. Der Unterschied, eine Gruppe von Freunden mit einer guten Chemie im Herzen zu haben, ist eine, wenn nicht die Schlüsselzutat, um einen guten Film zu einem großartigen zu machen. Diese Schlüsselzutat besitzen Han, Leia, Chewie und Luke in Star Wars IV-VI[15], die immer füreinander einstehen und durchkommen. Sie verspotten sich in Momenten, sind aber liebevoll, zärtlich und zutiefst engagiert. Dieser Gruppeneffekt ist in den Serien I-III[16] und VII-IX[17] einfach nicht auf dem gleichen Niveau entwickelt. In der Tat, und ich hoffe, ich bin nicht unfair, denke ich, dass der Grund, weswegen VII-IX immer noch besser ist als I-III ist, dass die letzte Trilogie bis zum Ende von der Wärme profitiert, die durch die Wiedervereinigungen des Teams von IV-VI [18] ausgelöst wird.

Das Freundschaftsthema als Grundlage ist in Star Trek am stärksten ausgeprägt (für eine vollständige Analyse siehe Selley, 1986). Es wird in Schlüsselphasen der Serie explizit zum Ausdruck gebracht. 'Ich war und werde immer dein Freund

[14]Ich kann dies nicht wissenschaftlich belegen, warum ich persönlich denke, dass vier besser sind. Ein ebenso gutes Argument kann für drei gelten. Allerdings würde ich denken, dass fünf, während ebenso willkürlich, zu viel sind. Und ich bin mir ebenfalls nicht sicher, wie ich das testen würde, obwohl die Gottman-Methode, Gruppen von besten Freunden in einen Beobachtungsraum einzuladen und ihre Interaktionen zu codieren, das Problem lösen könnte.

[15]Eine neue Hoffnung, das Imperium schlägt zurück, Rückkehr der Jedi

[16]Phantombedrohung, Angriff der Klone, Rache der Sith

[17]Force Awakens, Der Letzte der Jedi, Der Aufstieg von Skywalker

[18]'Chewie, wir sind zu Hause', oder die Szene, in der Luke sich Leia in der alten Rebellenbasis anschließt, bevor er raus geht, um Kylo Ren zu konfrontieren.

sein', macht es absolut klar, und 'ich konnte euch nicht die Offenbarung von allem vorenthalten, was ihr gemeinsam erreichen könntet, von einer Freundschaft, die euch beide auf eine Weise definieren würde, die ihr noch nicht verwirklichen konntet,' nimmt es auf und fügt es auch in den Kern der neuen Serie [19] ein. Aber während die Dyade das Herzstück ist, gibt es Pille ('Bones') und in der neuen Serie auch Uhura im inneren Kreis (z.B. Khan nachjagen, oder als Anführerin der gefangenen Mannschaft in Star Trek Beyond). Die Szenen, in denen Kirk seine innere Crew als Freunde[20] bezeichnet, sind ebenfalls Kennzeichen für die Verbundenheit und Zuneigung im Team. Wenn du darüber nachdenkst - Zuneigung, Humor, tiefe Bindung - das ist genau das Rezept, um dieses Band zu beschreiben. Und der Grund, warum der Neustart von Star Trek so gut funktioniert hat, ist, dass die neue Serie diese Chemie nachgebildet hat.

Die Gefährten des Rings, die zu Beginn des Herrn der Ringe so stark gefeiert und versammelt wurden, lösen sich auf, zerfallen jedoch in Teams. Sam und Frodo machen sich auf den Weg nach Mordor, Aragorn, Legolas und Gimli, um ihre Freunde, die beiden anderen Hobbits, zu retten, die sich nach der Niederlage von Saruman nun Gandalf anschließen. Die im Film ausgewählte Endszene ist nicht die Frodo-im-Bett-Szene, in der alle hereinkommen, um Hallo zu sagen, sondern die vier Hobbits, die in einer Kneipe sitzen und trinken, wo Sam schließlich allen Mut zusammennimmt, um mit dem Mädchen zu plaudern, und wo es jetzt klar ist, dass sie zurück sind.

Andere humorvollere Filme transportieren ebenfalls deutlich die Botschaft, dass zwei nicht genug sind. In 'Blues Brothers' versuchen Jake und Ellwood herauszufinden, wie sie ihr altes Waisenhaus retten können. Die Offenbarung von 'Gott' - wenn Jake 'das Licht sieht' ist, die Band wieder zusammenzubringen. Und einer nach dem anderen kommen sie alle zusammen. Auch in der Nicht-Hollywood-Folklore ist das Rezept des Kreises der Freundschaft, wenn es richtig gemacht wird, etwas, das die Herzen erwärmt. In einem meiner Lieblingsfilme aus Bollywood, 'Dil Chahta Hai', geht es ebenfalls um drei enge Freunde, die durch das Leben gehen, sich streiten, aber in Zeiten der Not wieder zusammenkommen und herausfinden, welche Bindung sie zueinander haben.

Das Rezept erstreckt sich auch auf ein anderes privates Unterhaltungsgenre, das Computerspiel. Wieder haben uns die letzten zwei Jahrzehnte viele Schießspiele ('Egoshooter'), 4X und andere Spiele beschert. Es gab jedoch drei Handlungsstränge, die ich hervorheben möchte und die nie ganz parallel verliefen. Mass Effect[21] und Dragon Age [22] hatten nicht nur die Aufgabe, das Böse zu besiegen, sei es der 'Reapers' oder der 'Arch Demon'. Sie bauen nicht nur eine Basis, sondern viel mehr ein Team, in dem letztendlich alle Freunde werden. Die Spiele beinhalten buchstäblich Tage mit originellen und lustigen Dialogen, und du hast Nebenmissionen, bei denen du deinen Teamkollegen hilfst, die Bindung zu ihnen aufzubauen und sie kennenzulernen. Die Tiefe dieser zugrunde liegenden Nebengeschichte, in der diese Gemeinschaft erneut entwickelt wird, ist ein weniger anerkannter, aber stark differenzierender Faktor für die Attraktivität des Spiels, viel mehr als die potenzi-

[19] Eine humorvolle Analyse zeigt, wie die innige Männerbeziehung zu Kirk Vorrang hat vor der eigentlichen Romanze mit Uhura während des gesamten neuen Star Trek Into Darkness `https://youtu.be/P1qjUN9ZLQg`

[20] z.B. beim Diebstahl der Enterprise, um Spock zu retten `https://youtu.be/c-8W0uTV19M?t=246`.

[21] `https://www.ea.com/games/mass-effect/mass-effect-legendary-edition`

[22] `https://www.ea.com/en-gb/games/dragon-age/dragon-age-origins`

elle Romantik, die es zu wählen gilt[23]. Und die Qualität des Humors des Dialogs und die Tiefe des Charakters hängen direkt mit dem Endergebnis des Spiels zusammen. The Witcher, vor dem aktuellen Film eine erfolgreiche Spieletrilogie, handelt im Wesentlichen auch nicht nur von der Hauptfigur Geralt und von seinen Verbindungen zu den Gefährten Yennefer und Triss, sondern auch zu Roche, Zoltan und Dandelion sowie in III zu Ciri. Mein Geschmack in Filmen oder Computerspielen ist persönlich und ihm kann natürlich absolut widersprochen werden. Aber ich wollte die Popularität sowohl der Filme als auch der Spiele nutzen, um auf die Anziehungskraft des Bildes einer Gruppe enger Freunde hinzuweisen. Insbesondere, wenn es durch die Triade von Zuneigung - Humor - Bindung gekennzeichnet ist, ist dieses Bild wirklich kraftvoll und ansprechend.

Der im Lichte des Prozesses gesehene Kreis weist einige Verstärkungsmechanismen auf. Anstatt dass jeder Zweite die Hand ausstreckt oder initiiert, muss es nur einer von vier sein, um zu initiieren, und die anderen drei müssen 'nur' dem Gruppenzwang folgen und nicht absagen. Die Gespräche können sowohl reicher als auch leichter sein. Das Lösen von Problemen wird produktiver, da drei Freunde ihr Verständnis des Freundes durch ein Problem ergänzen. Die Witze, anstatt wie ein Tennisball von A zu B und zurück zu hüpfen, kreisen wie ein Frisbee durch den Raum und werden oft immer besser. Ich stimme daher vollkommen C.S.Lewis zu, der die Erfahrung der Freundschaft in einer solchen Gruppe als die höchstmögliche menschliche Erfahrung einordnet.

[23]Siehe z.B. `https://www.usgamer.net/articles/mass-effect-2s-final-mission-was-the-apex-of-the-series`

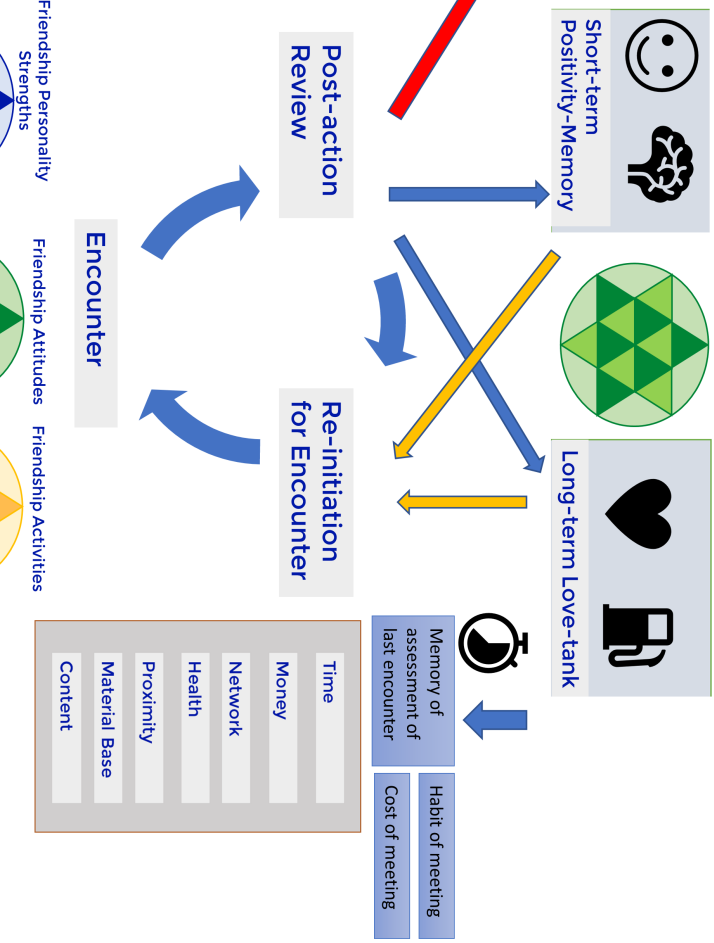

Abbildung 7.1: Vorschlag eines Prozesses

Diese Grafik ist in Abschnitt 7.3 erklärt

Kapitel 8

Aufrechterhaltung der Freundschaft

Für das entspannte Lesen sind alle Abschnitte relevant.
Spring zu denen, deren Überschriften dich interessieren.

Ein Mann, Sir, sollte seine Freundschaften in gutem Zustand halten.

Samuel Johnson

In diesem Kapitel werde ich zunächst mehr auf die positiven und beschreibenden Gewohnheiten der Instandhaltung eingehen, während ich im zweiten Teil Aspekte kommentiere, die eine Freundschaft entgleisen lassen können, und den Prozess betrachten, wie dieses geschieht.

8.1 Leichtigkeit der (Wieder-)Anknüpfung

Ein Kennzeichen für gute Freunde ist nach gängigem Verständnis die Fähigkeit, die Freundschaft **wieder aufzunehmen**('pickup'), als ob nicht viel Zeit dazwischen vergangen wäre. Nahtlos setzen wir das Gespräch fort, als hätten wir uns gerade am Vortag getroffen. Dies wird hauptsächlich über männliche Freundschaften berichtet und als Qualitätsindikator für die Freundschaft verwendet. Befürworter dieser Eigenschaft können die Schwierigkeiten des modernen Lebens hervorheben, insbesondere was das Finden von Slots betrifft. In den Diskussionen, die ich geführt habe, wurde es auch größtenteils von Expats in Hongkong oder Tokio erwähnt, die eine Weile von zu Hause weg waren und es als sicher empfanden, diese Verbindung immer noch zu finden, wenn sie ein- oder zweimal im Jahr ihre Eltern besuchten und es dann schafften, ein paar alte Freunde zu treffen.

Innerhalb des Freundschafts-Prozess-Modells impliziert die Pickup-Eigenschaft eine starke Rolle des Langzeitgedächtnisses und eine niedrige Zerfallsrate für Beziehungseinstellungen wie Vertrauen, Loyalität und Freude an Gemeinschaft. Es signalisiert auch eine hohe Unabhängigkeit und Respekt für die Notwendigkeit, dass der Freund sein Leben separat lebt. Freundschaften, für die dies gilt, könnten jedoch als von niedriger Zuneigung charakterisiert werden, nicht per se, aber sie kommen ohne die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Bekundung von Zuneigung aus. Das Abtauchen - quasi wie ein U-Boot - wird daher nicht als persönliche Ablehnung angesehen, sondern einfach als Teil der Natur der Freundschaft akzeptiert.

Andere bezweifelten diese allgemeine Geltung und zitierten den umgekehrten Kulturschock. Dies bedeutete, dass Menschen, die nach langer Abwesenheit nach Hause gingen oder sich wieder mit alten Freunden verbanden, feststellten, dass sie sich verändert hatten. Themen, die vor einigen Jahren beide aufgeregt und Material für lange Diskussionen gegeben hätten, hatten ihren Glanz und ihre Anziehungskraft verloren, da sich einer von ihnen geändert hatte. Insbesondere wenn die Freundschaft eine Seite-an-Seite-Freundschaft mit einem Kerninteresse gewesen wäre, könnte dies eine konstitutive Trennung der Freundschaft bewirken. Dieser Schock ist jedoch nicht nur Expats und Weltenbummlern vorbehalten. Änderungen der Lebensumstände können sowohl Persönlichkeits- und Interessenänderungen als auch Änderungen von Prioritäten mit ähnlichen Auswirkungen implizieren.

Es gibt ein zweites Unterthema für die pickup-Eigenschaft, nämlich einen neuen guten Freund aus einem ehemaligen 'einfachen Freund' oder sogar einer peripheren Bekanntschaft zu machen. Dies ist eine ziemlich interessante Erfahrung. Das klassische Szenario ist, dass man erhebliche Zeit in der gegenseitigen sozialen Peripherie verbracht hat (z.B. in einer Schule, Universität, einem Sportverein oder einem Arbeitsumfeld), jedoch direkt nur eine marginale Interaktion stattfand. Teilweise liegt dies an der Erkenntnis, dass z.B. die Interessen anders waren und die Wellenlänge einfach nicht die gleiche war. Vielleicht hattest du 'genug' andere Freunde oder aus irgendeinem Grund hat es einfach nicht geklickt. Jahre später trefft ihr euch wieder, und während ihr ein wenig plaudert, versteht ihr euch vollkommen. Die Eigenschaften, die damals ein Hindernis waren, sind verschwunden, und ihr verbindet euch sofort über möglichen Klatsch, wenn ihr euch über euer gemeinsames ehemaliges soziales Umfeld aktualisiert (A ist verheiratet, B hat sogar Kinder, C ging aufs Land Y, D gründete eine Band, ...). Ihr lasst die alten Anekdoten aufleben, die allgemein bekannt waren, und verbindet euch durch Nostalgie über die alten Zeiten auf eine Weise, wie du es mit einer neuen Bekanntschaft nicht vermagst. Ich habe diesen Effekt mehrmals während meiner Zeit in Sao Paulo, Tokio und Hongkong beobachtet, wo ich mich auch vor Ort mit Bekannten der alten Schule getroffen habe und von dem Spaß an den Gesprächen wirklich positiv überrascht war. Daher kann die Tatsache, dass wir das pickup-Objekt mit einer guten Freundschaft verbinden, auch umgekehrt genutzt werden, um die Entwicklung von Freundschaften zu beschleunigen, wenn du an einen neuen Ort oder in eine neue Lebenssituation kommst.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du das Gefühl einer 'Wieder-Anknüpfung' mit einem Freund erlebt, bei dem ihr euch nach langer Zeit wiedergesehen habt und es war genau wie gestern?
- Hast du das Gefühl, dich wirklich darauf zu freuen, dich nach langer Zeit mit einem alten Freund zu treffen, nur um festzustellen, dass ihr beide dort sitzt und versucht, Gemeinsamkeiten zu finden, mit dem gegenseitigen Bewusstsein, dass der Glanz einfach weg ist und ihr euch beide aus den Umlaufbahnen des anderen heraus verändert habt, zumindest für den Moment und die unmittelbare Zukunft?

- Hast du die Gelegenheit nutzen können, einen alten Bekannten zu treffen, der sich zufällig auch in deiner geografischen Nähe befindet? Wie war das Bauchgefühl und wie verlief das Gespräch?

8.2 Konsistenz durch Kontinuität

Das Gegenteil davon, dass die Freundschaft gerade wieder aufgenommen werden kann, ist das Thema der **Aufrechterhaltung der Konsistenz**. Dies stellt in einer geordneten Art sicher, dass nicht zu viel Zeit zwischen den einzelnen Treffen vergeht. Diese Treffen müssen nicht lange Abende andauern, sondern müssen sicherstellen, dass wir auf dem Radar des anderen sind und uns der Probleme des anderen bewusst sind.

Wenn Leute sagen, dass Frauen 'besser in Freundschaft sind', dann ist dies ein Aspekt, den sie meinen. Schnellere Reaktionen auf die Kommunikation, die Berücksichtigung von Geburtstagen oder anderen Terminen und das gelegentliche **Vorbeischauen** sind dem Stereotyp nach mit dem weiblichen Verhalten verbunden, kontinuierliche Zuneigung zu zeigen. Dies erhöht zwar den Gesamtaufwand innerhalb der Freundschaft, hält jedoch die kurzfristige Positivität am Leben. In einem einigermaßen kontinuierlichen Kommunikationsstrom erhöht sich auch die Anzahl potenzieller Auslöser für die Einleitung eines Treffens.

Ich denke, von Zeit zu Zeit sich zu melden und ein stetiges Interesse daran zu haben, sich zu treffen, ist eine sehr gute Angewohnheit, wenn es um Freundschaften geht. Natürlich schaffen wir es mit begrenzter Zeit möglicherweise nicht jede Woche, vierzehn Tage oder sogar jeden Monat. Aber der Wert eines kurzen Treffens, um zu sehen, wie es dem anderen geht und ob wir unserer Kenntnis des Freundes neue Details hinzufügen müssen, ist von Bedeutung. Das schnelle sich Melden, um die Gelegenheit für ein richtiges Bier oder eine Aktivität in den kommenden Wochen oder Monaten terminlich zu finden, signalisiert unserem Freund eine gewisse Beständigkeit. Dies sollte keine Verpflichtung auf beiden Seiten werden, aber ein Anruf mit offenem Kalender und zwei oder drei Terminvorschlägen, an denen ein angemessenes Treffen möglich wäre, ist immer eine gute Idee. In der Tat denke ich, dass es oft Männer sind, die besser in der Lage sind, ihre Freundschaften mit geringem Wartungsaufwand zu pflegen, und dies zu erreichen ist ein Akt des echten Willens und der Vorfreude. Ich weiß, dass Zeit knapp ist und manchmal ist es über lange Zeit schwierig, einen gemeinsamen Termin zu finden. Aber außer, wenn in der zugrunde liegenden Freundschaft etwas nicht stimmt, solltest du es einfach weiter versuchen. Analog zu Petrus, der Jesus fragt, wie oft er vergeben soll, würde ich empfehlen, nicht nur sieben Mal, sondern siebenundsiebzig Mal den Vorschlag zu einem Bier zu machen.[1]

Einige Autoren (Alberoni, Shumway) argumentieren, dass eine Freundschaft nicht abgestanden oder schal werden sollte, sich nicht wiederholen sollte. Freundschaft muss sich ständig ändern, sie muss kontinuierlich Anregungen geben. Ich würde argumentieren, dass dies für einige Freundschaftsrollen gelten könnte, ins-

[1] Matthäus 18.21-22 Da trat Petrus zu ihm und sprach: 'Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er sich gegen mich versündigt? Bis zu siebenmal?' Jesus sagte zu ihm: 'Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal.'

besondere für die kollaborativen oder Identitätsentwicklungsrollen. Einige Freundschaften können jedoch darin gut sein, weil sie sich nicht ändern. Selbst wenn die Witze 'gleich' sind, hören sie irgendwie nicht auf, lustig zu sein. Genauso wie unsere Lieblingsszenen im Film ihren Witz behalten[2]. Die Vertrautheit mit dem liebevollen Lächeln, das charakteristische Gericht beim jährlichen Abendessen, der Versuch, unseren Lieblingssport auch dann gemeinsam zu betreiben, wenn unser Körper altert und wir von unseren olympischen Hochleistungszeiten eindeutig 20 kg Übergewicht und zwei Jahre Couchdasein entfernt sind, manche Dinge sind einfach gut, weil sie Stabilität und Beständigkeit in unserem Leben bieten, das sich außerhalb dieser kleinen Oase des Friedens sowieso ständig verändert. Diese Freundschaft bietet den Raum, in dem wir uns entspannen und vielleicht für einen Moment eine frühere 'bessere' Version von uns selbst sein können. Es hängt auch von der Natur der Menschen ab. Eine Analogie, über die man nachdenken sollte, könnte sein, dass manche Leute niemals zweimal einen Film sehen wollen. Andere Leute haben jedoch Lieblingsfilme oder Sitcom-Serien, auf deren Schlüsselszenen sie immer wieder zurückgreifen können, ohne ein Gefühl des Stillstands zu verspüren.

Ein Beispiel für die Bedeutung von Konsistenz und Kontinuität ist der plötzliche Wechsel in den Ruhestand. Wenn Menschen in den Ruhestand gehen und Menschen, die sie als einigermaßen gute Freunde bei der Arbeit betrachten, sich nicht bemühen, in Kontakt zu bleiben, kann dies zu Fragen führen, inwieweit die möglicherweise über Jahre hinweg erlebte Freundschaft wirklich oder nur situativ empfunden wurde. Regelmäßigkeit des Kontakts bedeutet also nicht unbedingt Beständigkeit, aber wenn die Leute dieser Beständigkeit glauben und für bare Münze nehmen und dann das Gegenteil herausfinden, kann der Schmerz der Enttäuschung deutlich zu spüren sein.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du Freunde, mit denen du relativ häufig in Kontakt stehst, und zwar nicht nur über soziale Medien, sondern mindestens vierteljährliche Treffen oder monatliche Telefon- oder Videoanrufe? Was ist anders als ohne das?
- Findest du die Etablierung einer zur Gewohnheit gemachten Regelmäßigkeit hilfreich oder einschränkend?

8.3 'Minimale Wartung'

Eine Kernfrage dieses Buches ist, ob es so etwas wie 'minimale Wartung' für eine gute Freundschaft gibt. Die pickup-Eigenschaft sagt, dass sie nicht existiert. Wenn du mit jemandem gut befreundet bist, kannst du die Freundschaft buchstäblich auf Eis legen, wenn du wirklich beschäftigt oder weit weg bist. Die Konsistenz-Eigenschaft sagt umgekehrt, dass du irgendwie eine regelmäßige reale Interaktion mit einem Freund benötigst, um selbst den Schein der Freundschaft am Leben zu erhalten.

[2] `https://youtu.be/N8x8xqZzD8w`

Der Punkt der minimalen Wartung und nicht des vollständigen Einfrierens der Freundschaft besteht darin, die Schwelle für die Wiederaufnahme des Kontakts so niedrig wie möglich zu halten. Wenn du seit Jahren von jemandem nichts mehr gesehen oder gehört hast, kann es für manche seltsam sein, plötzlich aus heiterem Himmel zu erscheinen. Es erhöht auch das Risiko einer Ablehnung für die Person, die vor der Tür steht. Die Gewohnheit der 'minimalen Wartung' besteht daher darin, die Umstände zu berücksichtigen, unter denen eine Partei der Freundschaft ein Interesse daran haben könnte, sie aufrechtzuerhalten, jedoch nur mit geringem Zeitaufwand und auf absehbare Zeit (denke an alleinerziehende Mütter oder Väter). Der Zweck dieser Übung besteht darin, sicherzustellen, dass die Tür offen gehalten wird. Ich meine dieses buchstäblich offen Halten mit einer permanenten Einladung, zu kommen und zu besuchen, wann immer ein geeignetes Zeitfenster sich ergibt. Die Glaubwürdigkeit dieses Ansatzes hängt von den tatsächlichen Hindernissen (Zeitknappheit, Nähe) zum Treffen ab. Faulheit oder 'kann nicht gestört werden' gehört nicht dazu. Um jedoch den anderen zu erreichen, ist ein Minimum an Informationen notwendig: Gebiet des Landes oder der Stadt, in dem bzw. der derzeit gelebt wird, wahrscheinlich Arbeits- oder Beschäftigungszeit und unverbindlich, was sogar gute Zeiten sein könnten, um vorbeizuschauen.

Während dieses Konzept manchen manipulativ oder unaufrichtig erscheint[3], bin ich aus einem Grund an seinen Vorteilen interessiert, und zwar dem, dass er den Schlüssel zur Bekämpfung der Einsamkeit im Alter darstellt. Ich werde in Abschnitt 10 auf die Bedeutung, die Natur und die guten Praktiken der Freundschaft im Alter eingehen, es ist jedoch zu beobachten, was bereits in der Einleitung betont wurde, dass Einsamkeit im höheren Lebensalter besonders schmerzhaft ist. Die Gewohnheit, ein soziales Netzwerk von Freunden mit 'minimaler Wartung' zu unterhalten, um es wiederzubeleben, wenn alle gemeinsam mit wesentlich mehr Zeit aus dem Eltern- und Arbeitsleben hervorgehen, könnte eine erfolgreiche Strategie sein, um dies anzugehen.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du Freunde, mit denen du eine solche Strategie der 'minimalen Wartung' hast, z.B. ein jährliches oder halbjährliches reguläres Telefonat?
- Würdest du einen solchen Freund spontan auf einen Kaffee oder ein Bier anrufen, wenn sich eine spontane Gelegenheit ergibt?
- Wie entspannt wärst du über die Möglichkeit der Ablehnung. Im Gegenteil, wenn sich ein solcher Freund aus einer Laune heraus aus heiterem Himmel an dich wendet, um zu sehen, ob du Zeit für einen Kaffee hast, wie würdest du dich fühlen?

[3]Einige private Diskussionen, die ich geführt hatte, zeigten, dass einige Leute eine solche Strategie tatsächlich als manipulativ oder unaufrichtig betrachten würden, und tatsächlich hat sie einige egoistische Anzeichen.

8.4 Eine Variante der Vermeidung von Bedauern

Ein wichtiges Argument für die Befürwortung von Beständigkeit, Freundschaften zu schließen und zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzunehmen, ist eine Variante des Themas **Vermeidung von Bedauern** ('regret avoidance'). Ich denke, Fragen wie 'Was würdest du tun, wenn du herausfinden würdest, dass du morgen oder Ende dieses Jahres sterben würdest?' sind irgendwie hypothetisch. Als solche spornen sie uns kaum zum Handeln an. Wenn wir derzeit bei guter Gesundheit sind, selbst wenn bei uns Krebs oder ähnliches diagnostiziert wird, sind die meisten dieser Krankheiten heutzutage behandelbar. Fünf Jahre sind jedoch eine Zeitspanne, in der immer noch erhebliche Unsicherheiten bestehen und die auch für deinen Freund gelten können. 'Wenn ich wüsste, dass ein bestimmter Freund in einem Zeitraum von fünf Jahren sterben würde, welche Aktivitäten hätte ich dann gerne gemacht oder erlebt', ist meiner Ansicht nach eine sehr gute Frage, über die ich nachdenken sollte. Es ist eine Zeitspanne, die lang genug ist, um das Kalkül nicht zu stark zu verändern, aber es ist eine Zeitspanne, um ein Gefühl der Dringlichkeit zu vermitteln, die Dinge auch nicht zu lange herauszuschieben. Eine mögliche Antwort könnte natürlich sein, dass der 'Freund' und ich tatsächlich nicht gut genug befreundet sind, dass wir in einem solchen Szenario die verbleibende Zeit zusammen verbringen möchten. Dann ist das auch eine hilfreiche Antwort. Aber für ausreichend enge Freunde hätte ich eine (begrenzte) 'Löffel-Liste' [4] zu erledigen, die einen Wochenendausflug beinhalten könnte, oder noch einmal in unsere 'Oberstufe-blaumachen'-Kneipe zu gehen, um ein Bier zu trinken. Es könnte sein, dass wir uns noch eine Runde Warhammer oder Claymoresaga[5], einen Spa- oder Wellness Tag gönnen oder was auch immer dir ein wirklich gutes Gefühl gibt. Und was dann eine Idee sein könnte, ist, die wichtigste Aktivität dem Freund mitzuteilen und es als Ziel für die kommenden zwei Jahre festzulegen, um die Freundschaft zu vertiefen (vielleicht ohne die halb morbide Rechtfertigung von 'Ich habe mir überlegt, was ich gerne noch mit dir gemacht hätte, falls du in ein paar Jahren an einem Autounfall sterben würdest - das braucht nicht jeder so hören!'). Das Deutsche Kino hat hier natürlich den Par Excellence Film herausgebracht mit dem legendären 'Knocking on Heavens Door'[6] wo zwei krebskranke Neu-Freunde gespielt von Til Schweiger und Jan-Josef Liefers ein Kidnapping vortäuschen, um ans Meer zu fahren[7]. Was ist deine Version vom ans Meer fahren?

> Schreibe für deine fünf oder zehn besten Freunde eine Löffel-Liste mit einer Idee pro Freund, die in den nächsten zwei oder drei Jahren verwirklicht werden soll.

8.5 Allgemeine Gewohnheiten

Ich komme jetzt zu dem Teil dessen, was Menschen im Allgemeinen zusammen machen. Während die Antwort von 150 Personen (plus 30 Teilantworten) gut

[4] 'bucket list' auf Deutsch: Löffelliste - `http://deine-loeffelliste.de`

[5] Fantasy Strategiespiel

[6] `https://www.imdb.com/title/tt0119472/` mit dem wohl besten Witz der deutschen Kinogeschichte `https://youtu.be/qLKOaFHDnaM?t=12`

[7] `https://www.youtube.com/watch?v=WAX74gIkfj8`

war, um einen allgemeinen Überblick über Gewohnheiten zu erhalten, war die Anzahl nicht groß genug, um statistisch belastbare Eindrücke von z.B. Geschlecht, Alter, Familienstand oder regionale Unterschiede festzustellen. Es ergaben sich erhebliche Unterschiede, aus denen ich meistens schließen würde, dass es wirklich von der individuellen Situation abhängt, was angemessen oder willkommen ist. Die Zusammenfassungen aus der Umfrage bieten jedoch einen guten Hintergrund, mit dem du deine eigenen Gewohnheiten zu interagieren vergleichen kannst. Es wurden zwei Elemente abgefragt - die jährliche Häufigkeit der Aktivität und das Glücksgefühl der Reaktion, die sie auslöste. Als Nebenanmerkung finde ich den Begriff Social Media ziemlich schlecht definiert. Im Allgemeinen unterscheide ich für meinen eigenen Zweck zwischen In-Time-Kommunikation (Telefon, Facetime, Skype-Anruf), zeitnaher asynchroner Kommunikation (WhatsApp, ICQ, andere Messenger, kurze Sprachnachricht) und asynchroner Off-Time-Kommunikation (E-Mail, Brief, lange Sprachnachricht). Diese Unterteilung ist kein Kanon, aber ich fand sie einfach hilfreich bei Diskussionen über die Wirksamkeit freundschaftsorientierter Kommunikation[8].

Einige Beobachtungen, die ich daraus gemacht habe:

- Etwa ein Drittel der Menschen nimmt nicht an der 'Erinnerung/Spaß' Kommunikation[9] teil und mag sie nicht.

- Ungefähr ein Drittel der Menschen nimmt nicht an der Sprachnachrichtenkommunikation teil und mag sie nicht. Dies ist interessant, da Sprachnachrichten nach der Layer-Theorie persönlicher sind und mehr Gedächtnis schaffen.

- Postkarten und das Schreiben von Briefen sind fast ausgestorben, aber die Leute schätzen es immer noch. Das Schreiben von Briefen polarisiert noch stärker, vermutlich weil sich die Menschen verpflichtet fühlen, zu antworten, und dies möglicherweise nicht wollen. Dies wird jedoch durch eine gleiche Anzahl von Menschen ausgeglichen, die begeistert sind, Postkarten und Briefe zu erhalten.

- Ungefähr ein Viertel der Menschen nutzt das Telefon nicht für die Sprachkommunikation zwischen Freunden, und ein Sechstel mag Telefongespräche nicht.

- Kurze Treffen während des Tages und Abendessen haben den gleichen Wert, jedoch werden Abendessen aus Gründen der Organisation bevorzugt.

- Längerer gemeinsamer Zeitaufwand bedeutet mehr, einen Freund zu besuchen, als sich eine Auszeit zu nehmen und gemeinsam zu einem dritten Ort zu gehen.

[8] Wenn mir ein Kommunikationswissenschaftler eine besser geeignete Taxonomie empfehlen kann, wäre ich dankbar.

[9] Dies ist das kontinuierliche Empfangen und Weiterleiten von lustigen Witzen, Meme oder Anekdoten über zeitnahe asynchrone Medien.

Kommunikationsgewohnheiten					
	Not 1/y	1/y	m/3m	w/2w	1d/3d
(1) Kurznachricht	9	8	31	49	85
(2) Lustige Meme schicken	48	10	47	39	38
(3) Sprachnachricht	71	16	55	28	12
(4) Postkarte	105	47	27	3	0
(5) Brief	160	16	5	1	0
(6) Kurzer Anruf	20	11	91	51	9
(7) Langer Anruf	33	14	96	35	4
(8) Aktivität	22	16	77	53	14
(9) Treffen	3	5	72	87	15
(10) Abendessen	5	4	114	57	2
(11) 3-Tage-Besuch	58	81	41	1	1
(12) 3+Tage-Trip	70	91	19	1	1
* = oder weniger häufig, aber mehr als die nächste Kategorie Data from Habits survey D					

Glück als Reaktion					
	Durchschnitt	1-3	4-6	7-8	9-10
(1) Kurznachricht	5.1	29	135	15	3
(2) Lustige Meme schicken	4.2	68	102	11	1
(3) Sprachnachricht	4.2	66	104	11	1
(4) Postkarte	6.4	18	90	51	23
(5) Brief	6.4	35	57	54	36
(6) Kurzer Anruf	6.0	23	87	61	11
(7) Langer Anruf	5.8	34	69	72	7
(9) Treffen	7.4	4	58	79	41
(10) Abendessen	7.4	10	48	76	48
(11) 3-Tage-Besuch	6.3	29	69	47	37
* = oder weniger häufig, aber mehr als die nächste Kategorie Data from Habits survey D					

Umfrageelemente in voller Länge

(1) Sende eine Facebook / WhatsApp / Wechat / Nachricht mit 5 Zeilen. (2) Sende ein lustiges Meme oder Foto über Facebook / Whatsapp / Wechat /. . . , (3) Sende eine Sprachnachricht / Hinterlasse eine Nachricht auf einem Anrufbeantworter, (4) Sende eine handgeschriebene Postkarte, (5) Sende einen handgeschriebenen Brief mit 2 oder mehr Seiten, (6) Ruf einen Freund 10 Minuten lang an, um einzuchecken, (7) Ruf einen Freund für 30-60 Minuten an, um ein ausführliches Telefongespräch zu führen. (8) Führe eine Aktivität mit einem Freund für 1-3 Stunden durch (Sport, Brettspiele, Kartenspiele). (9) Triff dich mit einem Freund 1-2 Stunden zum Kaffee, Mittagessen, Bier, Plaudern, (10) Esse mit einem Freund für mindestens 3 Stunden zu Abend, (11) Besuche einen Freundes für 3 Tage, (12) Mache eine Reise oder eine gemeinsame Aktivität mit einem Freund für 3 Tage oder mehr. Für das Glück der Antwort wurden (8) und (12) aus einem Grund weggelassen, an den ich mich nicht mehr erinnere.

Der andere wichtige Aspekt, der unsere Fähigkeit bestimmt, mit unseren Freunden abzuhängen sind Verfügbarkeit (d.h. Nähe und Ressourcenzeit) sowie Priorität in unseren Kalendern. Diese beiden Parameter verbinden sich zu Spontaneität. Wie zu erwarten war, gab es in den Daten einen klaren Unterschied zwischen Single

und Verheirateten mit Kindern zu beobachten. Auch ein schneller Besuch zu Hause war einfacher zu realisieren als einen Kaffee oder ein Bier in der Stadt zu trinken. Wochenenden waren in der Regel geplant und planungspflichtig oder der Familie vorbehalten.

Spontanität					
	0	1Stu	1Tag	1Woc	1Mon
(1) Kaffee, Bier in der Stadt	30	37	70	41	4
(2) Mittag- oder Abendessen im Restaurant	11	21	69	66	15
(3) Kaffee / zu Hause vorbeischauen	55	41	55	25	6
(4) Mittag- oder Abendessen zu Hause	13	19	52	76	22
(5) Aktivität am Wochenende	4	7	55	79	37
Data from Habits survey D					

Umfrageelemente in voller Länge

Die Antwortmöglichkeiten waren: 0 Keine - sofort bereit, 1 Eine Stunde vorher, 2 Ein Tag vorher, 3 Eine Woche vorher, 4 Einen Monat zuvor

Briefe schreiben und Adressbücher führen

> Meine Freunde sind wie meine Stiftsammlung, ich habe 30, aber nur einer schreibt.
>
> Unbekannt

Das Schreiben von physischen Briefen und Postkarten wurde bereits als wichtige Strategie zur Aufrechterhaltung der Freundschaft erwähnt. In der Tat war das Schreiben von Postkarten für mich immer ein Geheimrezept. Der Schlüssel von Briefen und Postkarten ist das Element der Überraschung, daher ist es auch kontraproduktiv, die Leute vor oder beim Versenden des Briefes nach ihrer Adresse zu fragen. Da es jedoch so selten geworden ist, dass Menschen tatsächlich Postkarten oder Briefe schreiben, ist es von Natur aus schwierig, die aktuelle Adresse herauszufinden. Ich habe tatsächlich Zahlen dazu, da ich, um Teilnehmer für die allgemeine Umfrage zu Freundschaftspraktiken zu gewinnen, ungefähr 200 Postkarten aus Hongkong und Japan an Freunde oder Bekannte schrieb, die ich gut in Erinnerung hatte. Von echten Freunden über Leute, die ich auf Couchsurfing aufgenommen hatte, über ehemalige Arbeitskollegen bis hin zu Leuten, mit denen ich auf Reisen in Südamerika, Europa oder Asien in Jugendherbergen ein paar Biere getrunken hatte und mit denen ich gerne wieder bei Gelegenheit Kontakt aufnehmen würde für ein Bier in der Zukunft. Es war eine Übung, die mir viel über die Verfügbarkeit öffentlicher Daten und deren Fehlen beigebracht hat. Während zwischen Facebook, Linkedin und dem nationalen Telefonbuch in der Regel der Job, das letzte Urlaubsziel, der aktuelle Beziehungsstatus oder ähnliches ermittelt werden konnte, hatten weniger als 20% tatsächlich eine leicht abrufbare physische Adresse. Beim Vergleich des aktuellen Wohnortes (Facebook) oder des Arbeitsortes (Linkedin) würde ich sagen, dass 80% der Adressen in meinem Adressbuch nachweislich veraltet sind[10]. Daher habe ich die Angewohnheit, jedem zu empfehlen,

[10] Ich ging von maximal 30 km Pendelweg aus

eine Basisadresse zu pflegen, eine Adresse, unter der du auch dann erreichbar bist, wenn sich deine aktuellen Lebensparameter ändern.

Ein Brief ist natürlich der Goldstandard (siehe z.B. Turkle, 2017 in ihren Gesprächen mit Jugendlichen). Wenn Zeit und besondere Aufmerksamkeit als Ressource und Währung betrachtet werden, entspricht ein umfangreicher Brief einer Rolex-Uhr für Weihnachten. Einen ordentlichen Brief von etwa 3-4 Seiten zu schreiben dauert ungefähr eine Stunde. Während Mark Twain gesagt haben soll: 'Ich hatte keine Zeit, einen kurzen Brief zu schreiben, also habe ich stattdessen einen langen geschrieben', kann davon ausgegangen werden, dass Briefe ungefähr proportional zur Länge und Nachdenklichkeit des Schreibens ausfallen. In der heutigen Zeit wird dies durch unsere bloße Unfähigkeit und Gewohnheit, dies zu tun, noch verstärkt. Die meisten von uns haben lange Zeit keinen Text länger als eine Seite mit einem Füllfederhalter geschrieben. Einige von uns besitzen möglicherweise nicht einmal mehr einen Füllfederhalter (ich empfehle dringend, mit Füllfederhalter zu schreiben, wenn du nach dem Lesen in Betracht ziehst, jetzt einen Versuch mit dem Briefschreiben zu beginnen. Ein Füllfederhalter verbessert den Ductus oder den Schreibstil fast von selbst).

Natürlich ist ein Brief mit einer Zustellzeit von einer Woche oder mehr das ultimative asynchrone soziale Medium, mit einer gewissen Unvorhersehbarkeit, wann er eintrifft und wann - wenn überhaupt - er beantwortet wird. Diese Zeitlosigkeit macht aber auch den Empfang eines unerwarteten Briefes so freudig.

In der Diskussion mit Freunden erzählte mir eine von ihnen[11], dass sie von Briefen zu längeren aufgezeichneten Video- oder Sprachnachrichten an ihre Freunde gewechselt ist. Ich denke, das ist auch eine ausgezeichnete Idee. Es mag etwas seltsam erscheinen, aber wie ein Brief kannst du sie theoretisch in deiner Dropbox speichern und irgendwie sicher aufbewahren. Es stellt auch eine erhebliche Zeitinvestition dar und tauscht die Persönlichkeit der Handschrift (die für manche Menschen unerwünscht erscheinen könnte) mit der Persönlichkeit der Stimme und des Gesichts aus. Also ein toller Tipp!

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du an deine engen Freunde und den Kreis der nicht ganz so engen Freunde denkst, sagst du den besten 15 bis 25 Freunden, wie viele von ihnen dich noch per Post erreichen könnten, d.h. weil sie deine Adresse oder die Adresse deiner Eltern haben ?
- Wie viele Postkarten oder sogar Briefe hast du im vergangenen Jahr erhalten bzw. verschickt?
- Wie hoch ist hier deine Toleranz für Gegenseitigkeit? Bestehst du auf einem ungefähren Kontostand oder einem zahlenmäßigen Zusammenhang (z.B. drei Postkarten von dir für eine im Gegenzug) oder schreibst du deinen Freunden einfach Postkarten, unabhängig davon, ob sie dir im Gegenzug Postkarten schreiben?

[11] Rachel Roberts in Japan

Zeitnahe asynchrone soziale Medien

Die Auswirkungen von Social Media auf unsere Freundschaften werden in verschiedenen Publikationen wie Delaney and Madigan, 2017 und Jeske, 2019 auf allgemeiner Ebene sowie in Publikationen wie Erin M. Bryant and Jennifer Marmo, 2012 in Fachzeitschriften ausführlich diskutiert. Insgesamt scheinen die Ergebnisse nicht eindeutig zu sein. Es hilft nicht, dass von der Generierung der Forschungsdaten bis zur vollständigen Veröffentlichung eine Lücke von mindestens einem Jahr besteht, häufig zwei. Zu diesem Zeitpunkt haben sich in der Regel alte Standardpraktiken verändert und neue durchgesetzt. Während ein häufiges Scrollen in sozialen Medien (Facebook, Instagram) mit Depressionen und Isolation verbunden ist, können auch einige Vorteile festgestellt werden.

Erstens ist es jetzt nahezu unmöglich, den Kontakt buchstäblich vollständig zu verlieren. Durch die Nutzung der Netzwerke LinkedIn, Facebook (einschließlich WhatsApp und Instagram) und der klassischen Message-Plattformen (Wechat, Line, Viper, Threema und die verschiedenen anderen) bleiben wir normalerweise mit fast jedem, den wir treffen, 'verbunden' oder 'in Kontakt'. Dieser Kreis allgemeiner Kontakte geht weit über unsere eigentlichen Freunde hinaus. Zweitens ist es mit einer begrenzten Nutzung von Social Media möglich, die regelmäßigen wenn auch sehr oberflächlichen Kontakt mit begrenztem Zeitaufwand, insbesondere durch effektives Nutzen toter Wartezeiten aufrechtzuerhalten. Es kann eine Lebensader des Kontakts sein, insbesondere für Menschen mit unregelmäßigen Zeitplänen und damit Schwierigkeiten, ihre Freunde wirklich real zu treffen.

Entscheidend für die Nutzung von Social Media ist jedoch, deren Nutzung, um tatsächliche Begegnungen zu ermöglichen, und nicht, um sie zu ersetzen. Wie Asatryan, 2016 argumentiert und wie ich in Abschnitt 11.1 näher erläutern werde, sind die Hindernisse für eine sinnvolle Interaktion in sozialen Medien bemerkenswert hoch, und ich würde daher bezweifeln, dass sich online richtige Freundschaften entwickeln und gedeihen können. Im Gegenteil würde ich davon ausgehen, dass Online-Verhalten mit Offline-Verhalten übereinstimmen muss. Eine Person, die alles mag, was wir auf Facebook oder LinkedIn sagen, aber unsere Initiationen für ein Treffen unbeantwortet lässt, ist kein Freund, sondern nur ein windiger Schmeichler (auch bekannt als Freund des bedingten gegenseitigen Nutzens), der darauf abzielt, seinen 'Einflusskreis' zu vergrößern.

Der Grund, warum ich Social Media kritisch gegenüberstehe, ist, dass sie von Natur aus nicht gut darin sind, Erinnerungen zu schaffen. Wenn du einen kurzen Test durchführen möchtest, frage dich, an wie viele Beiträge deiner Freunde du dich aus der letzten Woche tatsächlich erinnert hast. Meine Vermutung ist, dass du dich wahrscheinlich nicht an diesen wunderschön aussehenden Blaubeerpfannkuchen mit Speck erinnerst, von dem dein Freund ein Foto auf Instagram gepostet hat, selbst wenn es der köstlichste Blaubeerpfannkuchen war, der jemals hergestellt wurde, und du sogar ein 'Gefällt mir' oder ein 'Wow, das sieht lecker aus'- kommentiert hast. Nehmen wir an, du hättest deinen Freund jedoch an diesem Abend nach seinem Augen öffnenden Frühstück getroffen, und dein Freund schwärmte immer noch von der Freude an diesem matschig heißen und süßen Blaubeerpfannkuchen, und wie der da hinein gearbeitete vorgebrutzelte Speck einen neuen Zusatzgeschmack gebracht hat. Ich wage vorherzusagen, dass du ihn ein Jahr später wegen seines lasterhaften Vergnügens necken wirst. Wenn es Facebook und Instagram nun irgendwie gelingt, Funktionen einzuführen, die die Speicherung der

Schlüsselelemente im Langzeitgedächtnis verbessern (sie versuchen bereits, wichtige Fotos von vor x Jahren erneut zu veröffentlichen), könnte dies die Situation verändern, aber aktuell sehe ich das nicht.

Lektion zum Mitnehmen Wenn du so nahe bei jemandem wohnst, dass ein physisches Treffen möglich ist, versuche, diese Person zu treffen, und speichere Neuigkeiten und Erzählungsbagatellen für diese Besprechungen. Lass dich nicht von dem Gefühl, dass du über soziale Medien ungefähr weißt, was in ihrem Leben vor sich geht, davon abhalten, zusammen ein Bier zu trinken.

Anregungen zum Überlegen

- Wie viel Zeit verbringst du mit Social Media und wie wird diese zwischen konsumierender und interagierender Social Media verteilt?
- Verbringst du viel Zeit in der Interaktion mit Menschen, mit denen du dich tatsächlich physisch treffen könntest?
- Hast du jemals einen Social-Media-Sucht-Test gemacht?

Telefon - Zeit synchrone soziale Medien

Als das Telefon Ende des 19. Jahrhunderts in die Gesellschaft eingeführt wurde, wurde es schnell zum sozialen Medium der Wahl. Kupferdrähte gingen überall hin und wurden bald von Verbindungsstationen unterstützt. Mit ein paar Änderungen im Betriebsmodell, in den Technologien und in der Reichweite sind wir jetzt in der Lage jeden jederzeit und überall anzurufen (wenn wir ihre Details haben), nicht nur über das Telefon, sondern auch über die Sprachfunktionalität von Whatsapp, Facebook Messenger und Skype.

Das Problem mit dem Nur-Sprache-Aspekt ist Multitasking. In textbasierten sozialen Medien haben wir uns alle angewöhnt, Multitasking und periphere Aufmerksamkeit zu betreiben, und dies funktioniert bei Telefonanrufen nicht so gut, insbesondere wenn eine konkurrierende Aufgabe Aufmerksamkeit fordert, wie Lesen oder Spielen von Computerspielen. Turkle, 2017, widmet ein ganzes Kapitel mit dem Titel 'Keine Notwendigkeit anzurufen' mit der Entzauberung der aktuellen jungen Generation durch das Telefon und beschreibt, wie wichtig die Schwierigkeit des Multitasking beim Telefonieren ist, um dies zu verstehen.

Auf der anderen Seite ist das Telefonieren unglaublich einfach und wirklich für Zwischenzeiten geeignet. Dies kann auf den Bus warten oder - wenn du keine übermäßig laute Stimme hast - auf deinem täglichen Weg zur Arbeit sein. Wenn du ein wenig an weiter entfernte Freunde denkst und es dir zur Gewohnheit machst, deine Großeltern während des Pendelverkehrs alle zwei Tage für 10 bis 15 Minuten anzurufen, ist dies eine gute Wahl. Für sie ist es egal, dass du die Zwischenzeit damit füllst, es ist wichtig für sie, **dass du anrufst - regelmäßig**. Sobald du diese Angewohnheit dir angeeignet hast, wird sie auf andere Beziehungen übergreifen. Im Zusammenhang mit diesem Aufruf von 'Dead Slots' (kurze Zeitfenster) würde ich eine automatische Dead-Slot-Matching-Zeit als sehr nützlich empfinden. Bei

dieser Lösung würde die App meine ungenutzte Zwischenzeit anderen Freunden kund tun oder ich würde einen bestimmten tote Zeit Zeitraum als verfügbar markieren. Paralell könnte ich ebenfalls spontan prüfen, wer von meinen Freunden aus dem sozialen Umfeld auch für einen kurzen ungezwungenen Chat zur Verfügung stehen könnte, d.h. sich im aktuellen Zeitraum als verfügbar markiert hat. Der Schlüssel hier wäre, die Suchkosten zu minimieren und im Idealfall zu wissen, ob dein Anruf für deinen Freund passt, bevor du ihn tätigst.

Natürlich mögen nicht alle Menschen gerne telefonieren, wie oben in der Gewohnheitsumfrage zu sehen ist. Wenn du kein Telefonierer bist oder einen Freund hast, dessen Anruf dir aber nicht gefällt, frage dich, warum der Anruf dir nicht gefällt. Wenn du die Freundschaft zu schätzen weißt, aber nicht gerne anrufst, lass sie/ihn dies ausdrücklich wissen. Andernfalls wird sich ein kontinuierliches Anrufen und das Nichterkennen der Anstrengung einseitig anfühlen und zu einer Belastung führen.

Telefonanrufe können lässig oder tiefsinnig sein, es kann sich um ein schnelles Einchecken oder einen intensiven Anruf handeln, bei dem du jemanden über eine Trennung hinweg trösten musst. Ich denke, die Fähigkeit, unsere Freunde anrufen zu können, wenn wir sie brauchen, ist unglaublich, aber es kann sein, dass sie Zeit für einen 10-minütigen Chat haben, aber nicht für ein 60-minütiges tröstendes Gespräch. Offenheit ist hier der Schlüssel. Du möchtest deinem Freund sagen, dass du ihn schätzt und ihm die Zeit geben möchtest, dass du jedoch aufgrund eines Meetings oder einer Frist eingeschränkt bist. Ich denke, in den meisten Fällen würde dein Freund es vorziehen, das Gespräch bis zu einem Punkt zu verschieben, an dem dein Geist wirklich frei und in Ruhe ist und du dich voll und ganz auf den Anruf und die Interaktion konzentrieren kannst.

Ich denke, man kann eine Kultur guter Telefonanrufe oder sogar Videoanrufe etablieren. Wenn ich einen bequemen Sessel mit einem Beistelltisch habe, um ein Bier abzustellen, und auch eine ordentliche Video und Tonanlage, kommt dies der Simulation einer Kneipen-Situation ziemlich nahe. Ich denke, es ist ein wesentlicher Unterschied, ein 6-Zoll-iPhone-Display hochzuhalten oder deine Freunde auf einem 42-Zoll-Bildschirm zu sehen, entspannt und Hände frei zu sitzen und auch ohne die kleinen Kopfhörer - frei zu sprechen, mit einem anderen Lautsprecher oder einem geeigneten HiFi-Kopfhörer. Der Augenkontakt versichert uns auch die volle Aufmerksamkeit, die bei Telefonanrufen zweifelhaft sein kann.

Während nach Asatryans Schichtentheorie das Telefonieren oder ein Videoanruf dem Treffen weniger vorzuziehen und weniger intensiv wäre, wäre es eine interessante Analyse, die Tiefe und Länge der Gespräche der Menschen während der sozialen Distanzierung in der Pandemie zu vergleichen, sei es, dass ein anderes Gesprächsverhalten oder andere Selbstdarstellung und emotionale Intensität im Laufe der Zeit auftraten. Sobald das Medium Telefon, ggfs. als Großbildschirm Videotelefonie, wieder auf dem Schirm ist, um Emotionen auszutauschen, könnte es eine ziemliche Renaissance erleben.

Anregungen zum Überlegen

- Bist du ein Telefonierer oder magst du es eher nicht?
- Wann hast du das letzte Mal lange telefoniert und es genossen? Mit wem? Was hat es 'gut' gemacht?
- Hast du jemals versucht, mit einem Freund einen digitalen Kaffee oder ein digitales Bier zu trinken? Was hat funktioniert, was hat sich komisch angefühlt?
- Schenkst du beim Telefonieren volle Aufmerksamkeit oder betreibst du Multitasking? Wie fühlst du dich, wenn andere Multitasking betreiben?

Gegenseitigkeitserwartungen

Der Schlüssel zu einer guten ungezwungenen Kommunikation ist das Management der Erwartung von Gegenseitigkeit. Wenn mir ein Freund einen langen Brief schreibt, ist er enttäuscht, wenn ich keinen zurückschreibe. Gleiches gilt für Postkarten. Wie schnell sollte ein Anruf entgegengenommen werden? Wie wäre es mit einer Nachricht. WhatsApp und iMessage haben 'Lesebestätigungen'. Wir alle können den Status unserer Freundschaft und die Bedeutung der Ablehnung von Anrufen zu stark analysieren, jedoch rücksichtslos kaltherzig zu sein und einfache und effektive Protokolle zu kommunizieren oder zu vereinbaren, könnte hier eine gute Strategie darstellen. Dies könnte Folgendes umfassen:

- Wenn ich beschäftigt bin, werde ich dich einfach wegschieben oder besser – kurz sagen, dass ich beschäftigt bin, dass ich dich innerhalb von 24 Stunden zurückrufe und dann einfach auflegen. Ich nenne es das 30-Sekunden-Protokoll, mit dem überprüft werden kann, ob die Person auf der anderen Seite einen vollständigen Zusammenbruch erlitten hat und dringend Hilfe benötigt oder ob sie eine Stunde oder bis zum Ende des Tages warten kann.

- Wenn ich beschäftigt bin, werde ich dich einfach wegschieben, aber bitte sende mir eine Nachricht, wenn es sehr dringend ist[12], und ich werde 5 Minuten später auf das Telefon schauen, ob ich eine Nachricht habe. Im Gegenzug, wenn mich jemand wegdrückt, sende ich normalerweise eine Nachricht, auch wenn es nichts Wichtiges war. Wenn ich dich wissen lasse, dass ich nur chatten wollte, brauchst du dir keine weiteren Gedanken zu machen und kannst wieder geistig voll ins Gespräch oder deine andere wichtige Aktivität zurückkehren, ohne dir Sorgen zu machen oder dich zu wundern.

- Ich hasse WhatsApp und Facebook, ich mag es, Dinge langsam zu machen und nicht ständig bombardiert zu werden. Ich überprüfe daher Whatsapp oder Facebook nur einmal pro Woche.

[12] Mein Auto ist in Transylvanien kaputt gegangen und es wird dunkel, meine Fruchtblase ist aufgeplatzt, mein Mann ist irgendwo eigenmächtig abwesend und es kommt kein Taxi, ...

Was auch immer du anstrebst und selbst wenn es sich kaltherzig anfühlt, der Schlüssel liegt darin, deine Reaktion oder dein Verhalten vorhersehbar zu machen und die Möglichkeit auszuschließen, dass sich dein Freund abgelehnt fühlt, wenn es tatsächlich einen der hundert anderen Gründe gibt, warum seine Botschaft unsichtbar bleibt. Der Schlüssel, um das Wegschieben zulässig zu machen, ist die Zuverlässigkeit, mit der du innerhalb eines angemessenen Zeitraums zurückrufst.

Einige Menschen fühlen sich auch durch Gedanken über Gegenseitigkeit und Angst vor Ablehnung im Zusammenhang mit dem Protokoll zur Beendigung eines Telefonanrufs belastet. Einige Leute vermeiden Telefonanrufe, weil sie das Beenden nicht mögen, z.B. wenn es langweilig wird oder wenn sie zum nächsten Termin gehen müssen. Einige Leute sind brutal und unterbrechen einfach ein Gespräch, indem sie ein einfaches 'Entschuldigung, aber ich muss jetzt gehen, wir sprechen bald' sagen. Andere - besonders wenn sie ein bisschen einsam sind - können stundenlang glücklich darüber reden, ohne zu wissen, dass ihr Freund fast eine halbe Stunde lang versucht hat, aus der Leitung zu kommen. Ich denke, dass es besser ist, einen Anruf direkt und offen zu beenden, anstatt sich dem Moment hinzugeben, sich aber in Zukunft Gedanken über die Länge eines solchen Anrufs zu machen. Das Telefonieren mit einem Freund sollte im Allgemeinen eher eine Freude sein (es sei denn, du musst es aus Freundschaft heraus tun, da du ihn über eine Trennung hinwegtrösten oder ihn zu einem Interview coachen musst, über das er in Panik gerät) als eine lästige Pflicht. Du musst den freiwilligen und sich drauf freuenden Charakter des Anrufs um jeden Preis beibehalten. Es sollte respektiert werden, wenn du das Gespräch mit deinem Freund beenden musst, wenn du wirklich gehen musst. Einige Leute versuchen, Zeitverluste zu minimieren und dann mit dem Multitasking zu beginnen, indem sie E-Mails lesen, anstatt ihren Freunden zu sagen, dass sie gehen oder wieder arbeiten müssen. Ich denke, hier ehrlich zu sein ist wahrscheinlich der bessere Weg.

Anregungen zum Überlegen

- Wie gut oder bequem kannst du einen Anruf beenden? Sprichst du manchmal zu viel oder eher zu kurz?
- Hast du eine grobe Richtlinie, um deine Freunde zurückzurufen? Wissen sie es?

Forschung

In Kommunikationsstudien gibt es zahlreiche Untersuchungen zur Nutzung sozialer Medien und zur Umgestaltung der Nutzung des Telefons. Ich habe jedoch noch keine abschließende groß angelegte Studie zu diesem Thema gefunden, die sich auf die Nutzung von Medien unter engen Freunden und die Auswirkungen auf die Erhaltung der Nähe konzentriert. Ich würde allerdings vermuten, dass es trotz einiger Google Scholar-Suche darauf wartet, gefunden zu werden.

8.6 Geld, Kredite und Geschäfte

> Die heilige Leidenschaft der Freundschaft ist so süß und beständig und treu und von Dauer, dass sie ein ganzes Leben lang anhält, wenn man nicht gebeten wird, Geld zu leihen.
>
> Mark Twain

Während ich im Abschnitt über Ressourcen über Geld als Ressource schreibe, wird in Diskussionen über die Natur der Freundschaft häufig die Frage aufgeworfen, ob es möglich ist, Geld und Freundschaft zu vermischen. Es gibt drei Arten, bei denen dies auftreten kann: ein Geschäft mit einem Freund führen, Geschäfte mit einem Freund abwickeln und einem Freund einen Kredit gewähren. Für alle drei gibt es sowohl gute als auch schlechte Beispiele.

Die erste Art, ein Geschäft mit einem Freund zu führen, verlangt das intensivste Bindungsverhältnis. Tatsächlich ist die Freundschaft mit der Verantwortung belastet, ein erfolgreiches Geschäft aufrechtzuerhalten. Es gibt keinen Mangel an potenziellen Konflikten und Ursachen für Belastungen in der Beziehung. Freundschaft ist jedoch genau die Einstellung, nach der potenzielle Investoren suchen. Wenn (einige) Risikokapitalgeber Unternehmen bewerten, in die sie investieren möchten, überprüfen sie vor allem das Team. Und während Geschäftssinn, Brillanz oder andere individuelle Merkmale natürlich im Mittelpunkt der Analyse stehen, steht auch die Fähigkeit des Teams, 'als Team zu arbeiten' auf der Prüfliste. Die Parallelen zur Freundschaft sind unverkennbar, wenn man die gesuchten Merkmale wie gute Kommunikation, gegenseitige Fürsorge, gute Ergänzung der Fähigkeiten oder eine verbindende Leidenschaft für eine bestimmte Sache betrachtet. Daher kann ein starkes Argument dafür angeführt werden, dass Freundschaft in der Tat sehr wünschenswert ist, um ein Geschäft gemeinsam zu führen, und kein Grund, nicht in ein Unternehmen einzusteigen. Auf der anderen Seite gibt es angesichts der täglichen Belastungen ebenso viele Geschichten über Freundschaften, die bei der Führung eines Unternehmens zusammengebrochen sind (einige davon erbittert).

Transaktionen auf Unternehmensebene sind ein weiteres Element. In der heutigen Gesellschaft ist es normalerweise verpönt, da die Behauptungen von 'Kumpanei' oder 'Vetternwirtschaft' leicht zur Hand sind. Angesichts der zahlreichen Skandale durch mangelnde Kontrolle erscheint dies insgesamt gerechtfertigt. Ich würde sagen, dass die Trennlinie da liegt, ob du bei der Transaktion dein eigenes Geld oder das eines anderen verwendest. Es ist eindeutig unethisch, einem Freund mit dem Geld eines anderen den Vorzug zu geben, möglicherweise mit dem Resultat, dass der Besitzer dieses Geldes aufgrund deiner Wahl einen schlechteren Service erhält. Es ist nicht richtig, einen Freund über jemanden mit besserer Qualifikation in einem Unternehmen einzustellen, das jemand anderem als dir gehört[13]

Die Pflicht, einen Freund zu unterstützen ist Teil des Freundschaftsverständnisses, sie erlaubt und schreibt in der Tat mehrere Aktivitäten vor. Wenn du eine offene Stelle kennst, die dein Freund, der einen Job sucht, angemessen ausfüllen könnte, kannst du ihm Informationen über den Job und dessen Inhalt geben. Du kannst ihn

[13] Ich würde jedoch anerkennen, dass Vertrauen teilweise eine Qualifikation ist. Wenn du weißt, dass ein Freund eine Aufgabe X ausführen kann und du vergleichst ihn mit jemandem, der behauptet, etwas tun zu können, aber nicht überzeugt, kann dies deine Entscheidung beeinflussen. Es ist möglicherweise noch besser, andere Mitglieder in deine Überlegung einzubeziehen, um die Angelegenheit abzuwägen.

sogar auf ein mögliches Interview vorbereiten. Wenn du jedoch der Personalchef bist, ist es in einem solchen Fall erforderlich, deinen Kontakt zu dem Freund den Kollegen bekannt zu machen und dich aus dem Bewertungsprozess zurückzuziehen. Wenn dein Freund ein Unternehmen hat und du weißt, dass sein Produkt oder seine Dienstleistung in dem Unternehmen, für das du arbeitest, erforderlich ist, kannst du die Verbindung herstellen und deinen Freund bei der Anpassung seines Angebots unterstützen (mit nicht vertraulichen Informationen, die deinen Arbeitgeber nicht benachteiligen – 'Du kannst jeden Preis verlangen, sie brauchen dich wirklich' ist ein unethisches No-Go), da dein Freund, der ein Angebot einreicht, die Optionen deines Arbeitgebers erhöht und eine maßgeschneiderte Einreichung die Informationskosten senkt.

Wenn dein Freund ein Geschäft hat, z.B. ein Café oder ein Restaurant, wirst du fast verpflichtet, dorthin zu gehen. Wenn der Kaffee oder das Essen schlecht ist, musst du ehrlich sein, deinem Freund genau das zu sagen. Man muss unterstützend, liebevoll und ermutigend sein, aber Ehrlichkeit geht damit einher. Jetzt kann es auch sein, dass du etwas wählerisch bist und das Essen deines Freundes gut ist, sich aber wirklich von deinen Gaumenpräferenzen unterscheidet. Dann hast du immer noch die Möglichkeit, einen anderen Freund dorthin zu bringen, der das Essen mag und das Restaurant deines Freundes schätzt, während du dich an Knoblauchbrot, die Suppe des Tages und ein Glas Wein hältst. Auf der Seite der Produkt- oder Dienstleistungserbringung musst du sicherstellen, dass dein Produkt oder deine Dienstleistung gut ist und nicht nur dem Zweck angemessen. Wenn du einen Computerladen oder ein Gebrauchtwagengeschäft hast und deinem Freund einen Computer oder ein Auto verkaufst, verbindest du die Garantie im Wesentlichen mit deiner Freundschaft. Wenn der Computer oder das Auto nach ein oder zwei Jahren ausfällt, fordert es deine Freundschaft, ihn bzw. es zu reparieren, auch wenn die Garantie abgelaufen ist. In rein wirtschaftlicher Hinsicht kannst du daher die erwartete ausgeweitete Garantie im Geschäft mental einpreisen, und wenn dies den Transaktionsgewinn negativ[14] macht, ist es in der Tat besser, von der Transaktion abzusehen.

Kredite innerhalb von Freundschaften zu vergeben, funktioniert ähnlich. Während viele Menschen auch dagegen argumentieren, wird die Gewährung eines Darlehens an einen bedürftigen Freund als Qualitätsmerkmal in der Freundschaft definiert. Es ist eine der Schlüsselvariablen der Analyse von Fischer, 1982 um zu definieren, was Freundschaft bedeutet. Das Problem ist zweifach. Wenn du einem Freund einen Kredit gewährst, sichert ihr den Kredit im Wesentlichen beide mit eurer Freundschaft ab. Folglich ist die Freundschaft tot, wenn der Kredit aus einem anderen als einem schwerwiegenden Grund ausfällt. Während dein Freund immer noch von den Schwierigkeiten betroffen ist, die ihn dazu gebracht haben, den Kredit überhaupt zu benötigen, wird keine Rückzahlung erwartet. Da der Kredit jedoch im Laufe der Zeit weiterhin aussteht, stellt sich die Frage, ob dein Freund die richtigen Maßnahmen ergreift, um sich aus der Notlage zu befreien. Ohne die finanzielle Verpflichtung liegt es in seiner alleinigen Verantwortung, sich aus der Patsche zu befreien. Ein brotloser Freiberufler kann aus freien Stücken Lebensentscheidungen treffen, mit denen er weitestgehend im vielleicht nicht idealen aber tolerablen Status Quo zu bleiben. Das Darlehen wird dann jedoch auf unbestimmte Zeit bestehen bleiben, wenn dein Freund - so sehr du ihn schätzt - tatsächlich als

[14] Denke an die geringe Gewinnspanne bei Desktop-Computern oder Gebrauchtwagen

Künstler oder Besitzer eines Cafés schlicht unfähig ist. Nehmen wir den Fall an, dass er an seiner Lebensentscheidung festhält und dabei möglicherweise andere profitablere Aktivitäten und Tätigkeiten ignoriert. Er ist weiterhin nicht in der Lage, die Mittel aufzubringen, die erforderlich sind, um dir den Kredit mit den Erträgen seiner aktuellen Arbeit zurückzuzahlen. Seine Freiheit, seine eigenen Lebensentscheidungen zu treffen, steht dann im Widerspruch zu der moralischen Pflicht, Anstrengungen zu unternehmen, um dir den Kredit zurückzuzahlen. Andererseits verschmilzt deine eigene Rücksichtnahme auf sein Wohlergehen auch mit deinem egoistischen Interesse an der Rückzahlung des Darlehens. Daher wird es für deinen Freund schwierig zu beurteilen, ob der Ratschlag, die Arbeitsrichtung[15] zu ändern durch echte Sorge um sie oder ihn oder eher durch eine wenig subtile Anstrengung motiviert ist, dein Darlehen unter Missachtung der Auswirkungen auf das psychische Wohlbefindens deines Freundes zurückzuerhalten. Eine solche Bewertung der Motivation oder sogar Unterstellung potentiell dubioser Motive ist für eine Freundschaft äußerst schädlich.

Ein Darlehensvertrag sollte daher eine Wohlfühlklausel enthalten, zu welchem Zeitpunkt es angemessen ist, dass das Geld zurück erwartet wird. Dies muss großzügig formuliert werden, damit der Freund durch die Rückzahlung des Kredits nicht in eine Notsituation zurückgedrängt wird. Es schadet nicht, es sehr genau zu formulieren wie z.B. 'Ich werde mit der Rückzahlung des Kredits beginnen, wenn ich mindestens 2000 € Netto verdiene', ähnlich wie bei Studentendarlehen der britischen Regierung. Und bis diese Bedingung erfüllt ist, wird das Darlehen zu einem Zuschuss, einer finanziellen Unterstützung, an die keine weiteren Bedingungen geknüpft sind. Selbstverständlich werden beide Partner bei der Rückzahlung völlig erleichtert sein. In diesem Szenario fällt die Rückzahlung des Darlehens jedoch damit zusammen, dass der Freund im Allgemeinen wieder finanziell auf den Beinen steht. Die Freude über diese Erleichterung wird dann die unangenehme Rückzahlung überdecken.

Die Investition in ein Geschäft mit Freunden sollte auch nur in Form eines akzeptierten risikoreichen Eigenkapitals erfolgen. Je nachdem, welche Statistik du liest, scheitern zwischen 90% und 98% aller neuen Unternehmen. Eine Investition muss dies widerspiegeln, und das Scheitern des Geschäfts, möglicherweise aufgrund dummer Entscheidungen deines Freundes, der einen Teil deines gut gemeinten Geschäftsrates ignoriert, darf nicht als moralisches Versagen eines Teils deines Freundes bezeichnet werden. Der beste Weg, über eine solche Investition nachzudenken, wenn die Erhaltung der Freundschaft ein Ziel ist, ist ein großzügiges Geschenk an deinen Freund und eine Erklärung des Vertrauens und der Wertschätzung in seinen Geschäftssinn mit einem beigefügten Lottoschein, der 5 Jahre später einzulösen ist.

Es gibt tatsächlich ein weiteres starkes Argument dafür, dem bedürftigen Freund im Rahmen einer Freundschaft Kredite zu gewähren. Ich habe während der Ausarbeitung des Freundschaftsrahmens den Grundsatz vertreten, dass in den im Neuen Testament speziell formulierten biblischen Grundsätzen oder Geboten zum sozialen Leben ein bemerkenswert genau definierte Sammlung von Anweisungen für

[15] Vielleicht, weil du wirklich glaubst, dass deine Freundin als Buchhalterin mit einem Hobby wie Yoga oder dein Freund als Kunstlehrer am Gymnasium mit einem Hobby Kunstgeschichte des frühen 13. Jahrhunderts, besser dran wäre als der fortgesetzte Versuch Vollzeit-Yogalehrerin oder unbezahlter lokaler Museumsführer zu sein.

eine gute Freundschaft steht. Eine solche Passage ist Lukas 3.11 'Wer zwei Gewänder hat, der gebe eines davon dem, der keines hat, und wer zu essen hat, der handle ebenso.' Das Beziehungsmerkmal 'Fürsorge für Freunde' erfordert sogar große Opfer für bedürftige Freunde, und ein begrenztes Finanzdarlehen ist ein wesentlich geringeres Opfer als ein Leben oder eine Niere. Wenn dir die Privatsphäre wichtig ist, kann die Gewährung eines Darlehens zur Zahlung einer Mietkaution eines Freundes und einiger Monate Miete ein kleineres Opfer sein, als den Freund in deiner Garage oder in deinem Wohnzimmer unterzubringen. Wenn du das Geld 'übrig' hast und dein enger Freund es braucht, – es sei denn du pflegst eine extrem Abstand betonende Definition von Freundschaft – dann ist Hilfe zwingend geboten. Wenn du jedoch direkt Geld gibst, zeigt sich dadurch die extreme Ungleichheit in eurer Freundschaft. Wenn du den Zuschuss als Darlehen formulierst, kann dein Freund seine Würde bewahren, indem er die Option hat, es zu einem späteren Zeitpunkt zurückzuzahlen. Angesichts der emotionalen Kosten und Belastungen sollte die Gewährung eines Darlehens innerhalb einer Freundschaft nur eine seltene Ausnahme von der üblichen Praxis sein. Wenn du der Meinung bist, dass du deinem potenziellen psychischen Unbehagen oder der Zerbrechlichkeit der Freundschaft Priorität einräumen solltest und du die Freundschaft vor einer möglichen Belastung 'schützen' möchtest, anstatt auf die tatsächlichen Bedürfnisse deines Freundes und die potenziell wesentliche Verbesserung seines Wohlbefindens einzugehen, solltest du möglicherweise erst mal über den Wert und die Qualität dieser Freundschaft nachdenken.

Anregungen zum Überlegen

- Hast du jemals einem Freund einen Kredit gewährt? Oder hast du jemals einen Kredit von einem Freund erhalten?
- Wie fühlst du dich nach dem Lesen dieses Abschnitts dabei?

8.7 'Toxische Freunde'

Eine Menge Literatur in der Rubrik Selbsthilfe zur Freundschaft widmet sich dem Konzept der 'toxischen Freunde' und dem Umgang mit ihnen. Wenn du 'toxischer Freund' (auf Englisch) in Medium.com[16] eingibst, erhältst du mehr als dreißig Ratgeberspalten zum Umgang mit ihnen. Barash, 2009, Degges-White and van Tieghem, 2015 oder Zahiduzzaman, 2015 bieten verschiedene Ansichten zu Strategien im Umgang mit toxischen Freunden. Die wahrscheinlich hilfreichste ist Ball, 2020-05-18, mit dem Ziel, dir dabei zu helfen, herauszufinden, ob du dich als 'toxischer Freund' qualifizieren könntest, anstatt zu entscheiden, welche unter deinen 'Freunden' 'toxisch' sind, und welche daher gemieden oder aussortiert werden sollten. Tara Ball zitiert Vermeidung (Genuss), schnelles Verurteilen (Akzeptanz), Kontrollieren (Achtung der Privatsphäre), Fehlen von Entschuldigungen (Zuneigung, Demut, Verletzlichkeit), Verantwortungslosigkeit (allgemeine Persönlichkeit), Selbstsucht (Rücksichtnahme), Sachen immer persönlicher nehmen (Demut, Respekt),

[16]Medium.com ist eine Website, auf der Meinungsbeiträge von Denkern und Selbsthilfeautoren aus aller Welt gesammelt werden.

nicht den Erfolg anderer feiern (Wohlwollen, Stolz), keine Geheimnisse behalten (Vertraulichkeit) und passiv-aggressive Kommentare (Frieden, Positivität, Zuneigung) als die zehn Zeichen einer giftigen Person, und wie ich in den Klammern zeige, stellen die meisten davon Mängel in einer oder zwei der in vorherigen Kapiteln erwähnten Freundschaftsdimensionen dar.

Als grundsätzliche Feststellung würde ich jedoch platt behaupten, dass es keine 'toxischen Freunde' gibt. Ein 'toxischer Freund' ist ein Oxymoron, ein Widerspruch an sich, jemand ist entweder toxisch für dich oder ein Freund, aber nicht beides gleichzeitig, ohne die Definitionen von toxisch oder freundschaftlich ins Absurde zu erweitern. Ich bezweifle auch sehr, dass eine Person an sich von Natur aus toxisch sein kann, und bezweifle sicherlich, dass so viele Menschen toxisch sind, dass wir uns einen solchen Kopf daraus machen müssen. Was ich sagen würde, ist zweifach, und es läuft auf das alte christliche Sprichwort hinaus: 'Liebe den Sünder, hasse die Sünde' - Trennung von Person und Handlung. Ein Freund ist untrennbar mit Respekt, Zuneigung und Wertschätzung verbunden. Wir sind mit jemandem befreundet, wenn wir in ihm oder ihr Persönlichkeitsmerkmalen sehen, die wir für lobenswert, bewundernswert, im besten Sinne des Wortes 'gut' halten. Wenn es Laster gibt, sind sie bis zu einem gewissen Grad tolerierbar. Ein Freund mag immer zu spät, unorganisiert, chaotisch sein, sogar Hygiene Gewohnheiten haben, die wir vielleicht nicht nachahmen oder unterstützen wollen, aber im Wesentlichen überwiegt das Gute das Schlechte und zwar mit einem erheblichen Vorsprung. Wenn ich die Persönlichkeit einer Person als toxisch bezeichne (und dies auf eine gerechtfertigte Weise tue), muss es eine * Menge * geben, was an dieser Person falsch ist. Ich kann mir keine einzige Person vorstellen, die ich in den letzten zehn Jahren getroffen habe, an die ich dieses Etikett hätte knüpfen wollen, und ich habe mit Sicherheit keinen 'toxischen Freund'.[17].

Möglich ist, dass wir Bekannte haben, die wir als Freunde betrachten, die jedoch ein kontinuierliches Verhalten zeigen, das mit einer guten Freundschaft unvereinbar ist. Einige dieser Aktionen verursachen einen richtigen Krawall und lösen einen Streit oder Krach aus. Die anschließende Konfliktlösung führt entweder zur Verbesserung des Verhaltens oder zur Auflösung der Freundschaft. Es ist möglich, dass einige Menschen, die wir als Freunde betrachten, Verhaltensmuster in Aspekten der Beziehung aufweisen, die die Erwartungen an eine gute Freundschaft verletzen. Darüber hinaus geschieht dies kontinuierlich, jedoch in einem solchen Ausmaß, dass die einzelne Aktion unsere Energie verbraucht, uns im Moment unglücklich macht, aber nicht ausreicht, um eine umfassende Reaktion einschließlich des Beginns einer ehrlichen und offenen Konfliktlösung auszulösen. Logischerweise muss die schädliche Natur der Handlung dem Täter unbekannt sein, da das wissentliche Ausführen einer Handlung, die deinem Freund auf böswillige Weise schadet, ein unmittelbares und unwiderrufliches Signal dafür ist, dass es überhaupt keine Freundschaft gibt.[18] Ich werde auf Dummheit im nächsten Abschnitt einge-

[17]Zum Glück kann ich mich nicht einmal an ein Gespräch erinnern, bei dem jemand einen anderen als toxisch bezeichnet hat. Ich rätsele also wirklich, wer solchen Quatsch liest und bei wem dieses Konzept so viel Resonanz findet.

[18]Ich würde eine spontane Vergeltung wegen Böswilligkeit davon ausnehmen, z.B. die Autoreifen deiner Freunde in einem betrunkenen Zustand zu zerschneiden oder wenn du (fälschlicherweise) glaubst, dass er deine Freundin geknutscht hat, dies ist eher eine augenblickliche Handlung, von der aus es in einer richtigen Freundschaft einen Weg zurück geben wird. Es wird ein paar äußerst unangenehme Diskussionen geben, und noch mehr unangenehme Diskussionen, wenn er deine Freundin tatsächlich

hen.

Was also vom Konzept der 'toxischen Freunde' übrig bleibt, ist die Untergruppe von Menschen, die wir im Prinzip als Freunde bezeichnen würden, die aber möglicherweise ein oder zwei schwerwiegende nervige, respektlose oder schädliche Gewohnheiten haben, die über einen längeren Zeitraum bewirkt haben, dass du die Freundschaft nicht mehr genießen konntest. Es kann wahrscheinlich ein bisschen mit einem 'Tod durch tausend Schnitte' verglichen werden. Während Schuldzuweisungen für Opfer normalerweise nicht hilfreich sind, sind in den meisten derartigen Funktionsstörungen zwei Menschen gleichermaßen involviert, und es ist eine interessante Frage, warum Menschen in einer Beziehung bleiben, die sie als dysfunktional identifizieren, Maßnahmen ergreifen. Dies ist jedoch ein Bereich für dafür spezialisierte und gut ausgebildete Profis. Um einen etwas positiveren Tonfall anzuschlagen würde ich sagen, dass die meisten Menschen, nicht aktiv Schaden anrichten oder Stress verursachen wollen, am allerwenigsten bei ihren Freunden. Daher gehe ich davon aus, dass der erste Schritt, sobald eine dysfunktionale Gewohnheit identifiziert wurde, ist, Stück für Stück die Aufmerksamkeit der anderen Person darauf zu bringen und darüber zu sprechen. Es ist an dieser Stelle durchaus zulässig, Schimpfwörter in dem Sinne zu verwenden: 'Du bist normalerweise eine nette Person, aber wenn du dies tust, verhältst du dich wie ein echtes [Lieblingsbezeichnung einfügen]. Das bist nicht du!' Dadurch wird die Möglichkeit ausgeschlossen, dass dein Freund sich der negativen Auswirkungen nicht bewusst ist. Es erlaubt auch, das Missverständnis und die unterschiedlichen Interpretationen zu klären. Vielleicht ist die negative Angewohnheit eine schützende Reaktion auf eine dysfunktionale Angewohnheit von dir (siehe Ghosting als Reaktion auf eine Obsession).

Selbst wenn die Gewohnheit identifiziert, diskutiert und als gültig angesehen wird, verschwindet sie möglicherweise nicht sofort. Du kannst Glück haben, und das bloße Bewusstsein reicht aus, damit dein Freund aufhört, zu spät zu kommen, bestimmte Witze auf deine Kosten zu machen oder was auch immer die anstößige Handlung ist. Aber höchstwahrscheinlich wird es nicht sofort geschehen. Und hier sind Beständigkeit, Geduld und Beharrlichkeit erforderlich: Geduld, um auf die Veränderung zu warten, aber Beständigkeit und Beharrlichkeit, um weiterhin deutlich auf dein Missfallen darüber hinzuweisen, was auch immer du als dysfunktionales Verhalten wahrnimmst. Dies kann sogar leicht eskalieren, wenn das Verhalten dich wirklich nervt oder dein Wohlbefinden beeinträchtigt. Wenn ich jedoch zu der Liste der Qualifikationsmerkmale für 'eine toxische Person sein' zurückkehre, würde ich sagen, dass in dieser Liste nichts so schwerwiegendes enthalten ist, dass es bei der Anwendung einiger Maßnahmen zur Minderung dieses Problems für eine Weile nicht ignoriert werden kann. Kurz gesagt, obwohl es unter den Menschen keinen Mangel an schlechtem und destruktivem Verhalten gibt, sollte die Hürde, jemanden als 'toxische Person' zu bezeichnen, weitaus höher sein als dies in der aktuellen Selbsthilfeliteratur praktiziert wird.

Eine letzte, noch schwächere Kennzeichnung von 'toxisch' besteht darin, sie auf 'Energie saugende oder ermüdende Freunde' anzuwenden. In der Tat ist es normal, dass wir uns energetisiert fühlen, nachdem wir uns mit unseren Freunden getroffen haben. Sie sollten uns entspannen lassen, wir sollten unsere gemeinsame Zeit ge-

---

geknutscht hat, aber im Wesentlichen kam die Handlung nicht von einer anhaltenden Abneigung gegen den Freund.

nießen, lachen und alle oder viele der im Rahmen beschriebenen Vorteile erfahren. Es ist jedoch beides möglich, dass unsere Freunde über einen längeren Zeitraum nicht 'gut drauf' sind und unsere Unterstützung brauchen, anstatt uns zu energetisieren. Das ist jedoch nicht 'toxisch', sondern nur bedürftig, ob gerechtfertigt oder nicht. Manchmal wurde das Wort nur für unausgeglichene Freundschaften verwendet, bei denen eine Person eindeutig ein höheres Maß an Freundschaft im Kopf hatte als die andere, und die Bitte um mehr Zeit wurde von der widerstrebenden anderen Partei als ärgerlich oder negativ beschrieben. Auch in all diesen Fällen sind Wörter wie unausgeglichen oder nicht übereinstimmend weitaus angemessener und genauer als das pauschale und schädliche 'toxisch' (ich werde im nächsten Kapitel auf eine Analyse der Gegenseitigkeit, Übereinstimmung und Rollen eingehen).

Anregungen zum Überlegen

- Hat dich die obige Argumentation überzeugt, das Wort 'toxischer Freund' aus deinem aktiven Wörterbuch zu streichen?
- Wenn du von einem Freund einmal oder sogar wiederholt 'toxisches Verhalten' erfahren hast, was hat dich davon abgehalten, es zeitnah mit dieser Person zu besprechen?
- Hat jemand von deinen engen Freunden ein solches Verhalten in dir kritisiert? Wie hast du reagiert? Wie viele 'Freischüsse' oder gelbe Karten wurden dir zugestanden?

8.8 Dummheit und Entschuldigung

> Es ist eine der Segnungen alter Freunde, dass Sie es sich leisten können, bei ihnen dumm zu sein.
>
> Ralph Waldo Emerson

Ich denke, ein Schlüsselaspekt guter Freundschaft ist das Bewusstsein, dass jeder unvollkommen ist und das Potenzial für Menschen, Fehler zu machen, endlos ist. Einstein soll gesagt haben: 'Zwei Dinge sind unendlich: das Universum und die menschliche Dummheit; und ich bin mir nicht sicher über das Universum.'[19], und dies gilt eben auch für unsere Freunde und in einigen Fällen besonders für unsere engen Freunde. Dummheit (und dies ist nicht nur intellektuelle Unfähigkeit, emotionaler oder fehlerhafter Menschenverstand ('common sense') können ebenso schlimm sein) ist ärgerlich und manchmal äußerst destruktiv, aber ich würde argumentieren, dass daraus resultierende Ausfälle größtenteils vermeidbar sind.

Viele gut gemeinte, aber schlecht durchdachte und wirklich schlecht ausgeführte Aktionen fallen unter diese Kategorie. Die Häufigkeit, mit der ich hörte, 'es sah zu dieser Zeit nach einer wirklich guten Idee aus', als mir jemand von einem Grund

[19] `https://quoteinvestigator.com/2010/05/04/universe-einstein/` verfolgt diese Behauptung nicht eindeutig und verknüpft die Aussage auch mit Alexandre Dumas

erzählte, warum sie oder er sich zu dieser Zeit mit einem recht guten Freund gestritten hatte, war beträchtlich. Andererseits bilden solche Dinge oft die Geschichten, die auch Jahre später in guten Freundschaften erzählt werden, und können einen Wendepunkt zum Besseren in einer Freundschaft markieren. Du musst die Absicht und Plausibilität des negativen Ergebnisses aus der Sicht des Täters berücksichtigen. Mit einer Reihe von 'dummen Fehlern' gibt es oft eine Vorgeschichte kleinerer Begebenheiten. Späße, Streiche oder ähnliche Situationen, die für den Adressat des Scherzes bereits nicht ganz so lustig waren, wurden jedoch verziehen oder toleriert. Wir wollen nicht der Spielverderber sein. Wenn du dich mit einer geringfügigen Übertretung befasst, kannst du leicht als kleinlich angesehen werden. Es gibt natürlich auch Anlässe, und wenn du deinen Freund vor allen anderen wegen eines Witzes konfrontierst, den er gemacht hat und den du weniger lustig fandest, löst dies sofort Abwehrmechanismen aus. Ein deutlicher bilateraler Kommentar im Sinne von 'Dieser Witz von dir vor einer Stunde war ein wenig zu persönlich und hat mich getroffen. Meintest du es wirklich so?' wird nicht nur die Situation klären, sondern vor allem weitere unbeabsichtigte Ressentiments verhindern. Gegenseitiges Verständnis, emotionale Einsicht und das Wissen um unsere Freunde sind Teil der Freundschaft, aber wir sind nicht perfekt. Die Menschheit ist noch nicht zum Gedankenlesen ausgerüstet. Es ist immer möglich, dass ein Freund, der uns in fast allem anderen versteht, nicht weiß oder sieht, dass ein bestimmter Kommentar oder eine bestimmte Handlung uns verletzt hat. Wir sind es ihm schuldig, darauf hinzuweisen, wenn es sich verletzend anfühlt.

Ein klares Zeichen dafür, dass Dummheit vorhanden ist, ist die echte Reue, sobald das volle Ausmaß der Übertretung klar wird. Aussagen wie 'Es tut mir so leid, ich hatte keine Ahnung, dass es einen solchen Einfluss auf dich hatte.' werden spontan und eindeutig kommen, sobald der Groschen fällt. Wenn Reue echt ist, kann der Fall dann schnell abgeschlossen werden.

8.9 Die Sünden der Freundschaft

'Sünden' von Freundschaft sind im Wesentlichen Handlungen, die den wichtigsten Einstellungen der Freundschaft, insbesondere den 'wichtigeren', diametral entgegengesetzt sind. Solche sind Verrat (Loyalität), Langeweile (Genuss), Verachtung (Stolz und Bewunderung), Ausbeutung (Gegenseitigkeit), Bosheit (Wohlwollen) und Missachtung (Rücksichtnahme und Priorität), Eifersucht und Besessenheit (Achtung der Privatsphäre). Die Sünde liegt in der diametralen Einstellung gegen die erwarteten Maßnahmen. Beachte, dass ich hier keine perfekte Freundschaft der Heiligen befürworte, bei der alle Freundschaftstugenden jederzeit voll ausgeübt werden. Pannen, Fehler und Missverständnisse sind in der Freundschaft häufig und erfordern Fähigkeiten zur Konfliktlösung. Niemand versteht unsere Schwächen besser als unser Freund (vielleicht außer den Eltern) und berücksichtigt sie.

Eine absichtlich oder nachlässig verursachte, aber grundsätzlich feindselige Handlung kann jedoch selbst die beste Freundschaft sofort zerstören. Wie Alberoni, 2016, S.20[20] feststellt, hat eine einzige hasserfüllte Handlung, sobald ihre negative Natur feststeht, das Potenzial, die Freundschaft zu beenden. Entscheidend ist hier die Absicht, mit sehr hohen Hürden bei der Bewertung von grober Nachlässigkeit. Die

[20] In der Freundschaft dagegen gibt es keinen Raum für Hass. Wenn ich meinen Freund hasse, gibt es keine Freundschaft mehr, sie ist beendet. 'In Kombination mit' Freundschaft in der Krise ... '

Tabelle unten gibt einen groben Überblick über die Antworten oder Bewertungen von einigen dieser 'Sünden' durch die Respondenten der Gewohnheiten Studie. Der Fokus liegt darauf ob sie Dealbreaker sind - d.h. ob sie es schaffen eine Freundschaft aus der Spur zu schiessen, oder ob sie eher tolerierbar sind. Du kannst also mental die Fragen beantworten und mit dem Umfragedurchschnitt vergleichen.

Freundschaftssünden				
	Durchschnitt	1-5	6-8	9-10
Unehrlichkeit/Lügen	8.5	8	65	88
Untreue (Inform.)	8.3	9	68	84
(Unzuverlässigkeit (abwesend)	6.7	37	101	23
Chronische Unpünktlichkeit	4.2	119	40	2
Untreue (z.B. Schlafen mit deiner Ex, ...)	7.0	42	77	42
Negativität / Dauernde Kritik an dir	7.1	36	85	40
Langweilig werden	4.9	97	55	9
Abwesend mit Gedanken	5.3	95	55	11
1 = 'absolut nicht' , 10 = 'Grund eine Freundschaft zu beenden' Daten von der Gewohnheitsstudie D				

Anregungen zum Überlegen

- Hast du jemals eine kapitale Freundschafts-'Sünde' erlebt? War es vorsätzlich oder grob fahrlässig?
- Hast du jemals selbst eine solche Übertretung begangen? Was hast du in diesem Moment gedacht? Was waren deine Motive? Bist du danach bedauert worden?

8.10 Konfliktlösung

Samuel Johnson[21] wird zitiert mit: 'Ein Mann, Sir, sollte seine Freundschaften in gutem Zustand halten.' (engl. 'in good repair' - buchstäblich im guten Reparaturzustand). Die Frage ist, was genau diese Empfehlung bedeutet. Ich denke, der Schlüsselpunkt ist ein guter Entscheidungsprozess darüber, welche Probleme gering sind (d.h. zu der Zeit ärgerlich oder irritierend, aber ignoriert oder akzeptiert werden können) und welche Probleme langfristig zu erheblichen Problemen werden können und daher gelöst werden müssen. So kann für einige chronische Unpünktlichkeit akzeptabel sein, während sich bei anderen Frustrationen aufbauen, die schließlich zu Ressentiments führen.

Freundschaft als (biblischen) Bund zu sehen, kann einen stabilisierenden Einfluss haben. Die Idee eines Bundes ist, dass du deine Verpflichtungen gegenüber der Vereinbarung nicht aufgibst, selbst wenn die andere Partei sie bricht. Dies ist in der Phase des Verdachts wichtig. Möglicherweise liegt ein Problem vor, du hast ein Gerücht gehört oder du verstehst nicht genau, wie etwas gemeint war. In dieser Schwebesituation kann eine 'Bund'-Haltung helfen, die Freundschaft nicht in eine Abwärtsspirale zu bringen, während du dich noch entscheidest, ob etwas ein

[21] Via Pahl, 2000, S.62

Problem oder ein Nicht-Problem ist. Ich habe die Notwendigkeit der Akzeptanz erörtert, die alle Arten von Merkmalen abdecken kann. Unser Freund ist nicht unser romantischer Partner, daher gelten andere Standards. Da Freundschaft zumindest teilweise eine weniger intensive Beziehung ist als eine romantische, ist es oft unnötig, einen Konflikt der Präferenzen zu lösen.

Der Hauptunterschied der Konfliktlösung unter Freunden zu der Konfliktlösung zwischen Fremden oder Geschäftspartnern sollte das vorherrschende Interesse an der Konfliktlösung sein, die Beziehung zu retten, anstatt ein Problem daraus zu machen. Jetzt würde ich sagen, die Leute sind sich dessen bewusst und halten sich daher zurück. Und ein echtes Aufflammen ist meines Erachtens ein höchst unwahrscheinliches Szenario. Es spielt keine Rolle, ob du gewinnst, aber es ist wichtig, dass du das Warum verstehst. Der Freund will nicht urteilen, aber er muss verstehen.

Selbst in guten Freundschaften ist ein anderer Prozess meiner Meinung nach viel heimtückischer, wenn ein Konflikt nicht gelöst wird. Sobald ein Problem auftritt, halten wir nicht nur unseren Ärger zurück, sondern wir halten uns vollständig zurück. Wir scheuen die Konfrontation. Wenn wir jedoch die Konfrontation unterdrücken, aber weiterhin den Groll hegen, hat das Auswirkungen an anderer Stelle in der Beziehung. Wir überwachen plötzlich die Gegenseitigkeit, ob wir angemessen dafür entschädigt werden, dass wir das Thema ignorieren, das uns noch wichtig ist. Und in diesem Fall tötest du eine Freundschaft wirklich, wenn du ihre Temperatur und Qualität ständig kontrollierst.

Enge Freunde zu sein bedeutet auch, dass es notwendig ist, ein Problem anzusprechen, wenn es wichtig wird. Wenn du der Meinung bist, dass die aus einem offenen oder strengen Feedback resultierende Belastung ausreicht, um die Freundschaft aus der Bahn zu werfen, deutet dies auf die Existenz einer ganzen weiteren Reihe von Problemen hin und dann ist es diese Freundschaft möglicherweise nicht wert, beibehalten zu werden. Wenn jedoch ein wichtiges Problem auftritt, musst du aktiv den Freund mit dem Problem konfrontieren. Du möchtest verstehen und auflösen, nicht ignorieren oder unterdrücken. Die Fähigkeit, Konflikte untereinander zu lösen, ist ein Schlüsselkriterium für eine gute Freundschaft, wie Aristoteles, 1925, 8.1[22] erklärt. Es ist kein Richtspruch eines Dritten erforderlich. Das Neue Testament (Matthäus 18.15)[23] stimmt zu, dass zunächst ein möglicher Konflikt bilateral gelöst werden sollte. Für treue Anhänger des christlichen Glaubens muss ein Konflikt gelöst werden. Entweder bilateral oder die Sache oder Sünde wird mit Gott gelöst. Die Schlüsselbotschaft hier ist, dass, sobald eine Angelegenheit mit 'dem Gott' verbunden ist, sie nicht mehr bei uns ist, wir keinen Groll mehr hegen dürfen. Dies ist die Schlüsselbotschaft: wenn eine Angelegenheit als wichtig in einer Freundschaft identifiziert wird, muss sie gelöst werden und darf nicht dauerhaft im Wege stehen. Vergebung muss entweder als unnötig angesehen werden oder vollständig sein, damit die Freundschaft wiederhergestellt werden kann. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Kap.3, stellen fest, dass 'echte beste Freundschaften erheblichen Herausforderungen und schlechtem Verhalten standhalten können, die wahrscheinlich zum Auseinanderbrechen bei weniger enger Freundschaften füh-

[22] 'Und wo Freunde sind, da bedarf es keiner Gerechtigkeit, aber die Gerechten brauchen die Freundschaft dazu.'

[23] 15 'Wenn dein Bruder sündigt, dann geh zu ihm und weise ihn unter vier Augen zurecht. Hört er auf dich, dann hast du deinen Bruder zurückgewonnen', unter der Annahme, dass Adelphos (Bruder) auch als Anweisung an Freunde angesehen werden kann.

ren würden.' Wahre Freunde machen Konflikte sichtbar, wenn sie aufgegriffen werden müssen, arbeiten härter daran, sie zu lösen, und bringen sie dann vollständiger zur endgültigen Lösung als schwache Freundschaften.

Auch bei der Konfliktlösung sind die Freundeskreise stärker. Ein dritter Freund wird sich, sofern die Übertretung nicht klar und eindeutig ist, weigern, zwischen zwei Freunden von ihm Partei zu ergreifen, aber auf einer Lösung bestehen. Die Freundschaft des dritten Freundes kann jedoch herangezogen werden, um Objektivität herzustellen: wenn ein Kampf in ihrer Gegenwart beginnt, können sie die kontroverse Auseinandersetzung unterbrechen und mit ihrem neutralen Standpunkt eine gemeinsame sachliche Grundlage liefern[24].

Selbst wenn es Ärger und keinen Wunsch gibt, sich zwischen A und B zu versöhnen, zwingt sie die Tatsache, dass sie beide mit C befreundet sind, dazu ihren Zorn aufeinander zu beschränken, und vermeiden so unnötige Eskalation und unhöfliches Verhalten. Das Einreißen von Brücken in Richtung B wäre auch eine fast böswillige Aktion in Richtung C, daher ist das Ergebnis eines Streits oft nur eine Art Waffenstillstand. Darüber hinaus wird das dritte Kreismitglied immer eine Brücke sein, die eine Versöhnung ohne Gesichtsverlust ermöglicht. Dieses Thema wird im Film 'Dil Chahta Hai' auf wunderbare Weise untersucht, wo es nach einem großen Streit am Ende die Freundschaft zu Sameer ist, die die Versöhnung von Sid und Akash ermöglicht. Der dritte Freund wird nicht der Richter sein, sondern kann (und wird höchstwahrscheinlich) ein Vermittler und Versöhnender sein.

Anregungen zum Überlegen

- Was ist dein Konfliktstil in der Freundschaft? Sprichst du Gegenstände offen an oder vertuschst du sie / ignorierst du sie?
- Wie gut bist du darin, den Standpunkt deiner Freunde in einem solchen Konflikt zu sehen? Wie viel kannst du selbst kontrollieren, um eine Lösung zu finden, anstatt eine Rechtfertigung zu erhalten?
- Wie gut kannst du dich aufrichtig entschuldigen? Gibst du vielleicht sogar manchmal zu oder entschuldigst du dich, bevor du das Problem tatsächlich verstanden hast?

8.11 Beendigung der Freundschaft

Es gibt das allgemeine Phänomen der 'Abnutzung' oder 'Abwanderung' von Freundschaften, aber der Schwerpunkt in diesem Buch liegt auf den Größenabschätzungen der Effekte und Rollen in der Freundschaft. Im nächsten Kapitel werde ich mich mit der Theorie der Kreise (innerer Kreis, sozialer Kreis, Bekanntenkreis) und verschiedenen Rollen der Freundschaft (bester Kumpel, Clown, Mentor, Kooperationspartner) befassen. Aber genauso wie es eine positive Entwicklung und Vertiefung der Freundschaft gibt, gibt es auch einen Auflösungs- und Abbruchprozess, und zu dem komme ich jetzt.

[24] Siehe auch Matthäus 18.16. 'Hört er aber nicht auf dich, dann nimm einen oder zwei Männer mit, denn jede Sache muss von zwei oder drei Zeugen entschieden werden.

Cicero, 1923, S.145[25], beobachtet das Phänomen bereits und erklärt, dass 'nichts schwieriger war, als dass eine Freundschaft bis ans Ende ihres Lebens fortbesteht'. Kuegler, 2020-01-13[26] behauptet, dass 'der Tod der Freundschaft eher eine Regel ist, nicht die Ausnahme', und dies ist im Großen und Ganzen richtig.

Während ich es in romantischen Beziehungen unhöflich finde, diese ohne ein richtiges Gespräch abzubrechen, lässt Freundschaft viel mehr Unklarheit zu. Nicht alles muss gesagt werden, besonders wenn die Gründe nur vorübergehend sind. Manchmal führen Wertunterschiede, bei denen wir denken, 'wie konnte er das denken/sagen', nicht zu einem Konflikt, aber in der Folge verlieren wir einfach das Interesse an Interaktionen. Etwas von unserem Eindruck hat sich geändert, und wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, so sehr wir uns darauf gefreut haben, diese Person vor einem Monat zu treffen, tun wir es jetzt einfach nicht mehr. Zumindest tun wir dies zum jetzigen Zeitpunkt nicht mehr. Manchmal ist die Ursache dieser Einsicht klar, manchmal aber nicht, und wir haben nur das Gefühl, dass etwas 'weg' oder 'komisch' ist. Ich fand diese Phase immer schwierig und es ist wahrscheinlich nicht hilfreich, so ein Bauchgefühl zu diskutieren. Sobald eine Freundschaft in Frage gestellt wird, wirkt sie angeknackst, wie ein Knochen. Hier in dieser Situation fand ich auch Freundschaftskreise am hilfreichsten, um durch so eine Phase durchzukommen. Während die Positivität in einer bestimmten Beziehung möglicherweise nachgelassen hat, unsere Witze abgestanden oder unsere Interessen auseinander gegangen sind, hat sich unser Fokus im Leben auf verschiedene Gebiete verlagert, im Kreis mit anderen jedoch gibt es immer noch genug Inhalte, um das Zusammenkommen lustig und interessant zu machen. Einige Monate oder Jahre später besteht immer noch die Möglichkeit einer Konvergenz.

Die Tiefe der Freundschaft hat jedoch auch einen großen Einfluss auf die Auswirkungen des Verlusts. Jemand aus dem allgemeinen Sozialkreis (d.h. Dunbar Nr. 6-20) wäre ein ärgerlicher Verlust, traurig, aber letztendlich akzeptabel. Eine gewisse Abwanderung von Freundschaften ist in der Tat zu erwarten. Verluste im inneren Kreis enger Freundschaften sind jedoch aus einem anderen Holz geschnitzt. Lange Jahre des gegenseitigen Verständnisses und des gemeinsamen Gedächtnisses laufen Gefahr, ungültig zu werden. Im Abschnitt über 'Veränderungen erreichen' (siehe 5.9) habe ich einen besten Freund mit einem Horkrux verglichen, an den wir einen Teil unserer Seele und Identität gebunden haben. Die Auflösung einer solchen Freundschaft wird diesen Horkrux töten, und daher sind starke emotionale Reaktionen zu erwarten. In der Tat wird es wahrscheinlich einen vollständigen Trauerprozess von 'Kübler-Ross' auslösen, um durchzukommen. Abhängig von den Ursachen der Auflösung der Freundschaft können sich Selbstzweifel einschleichen, da wir bezweifeln, ob die Freundschaft die ganze Zeit über gut gewählt und echt war[27]. Für eine allgemeine Freundschaft könnte daher ein vorübergehender stiller Rückzug akzeptabel sein. Für einen engen Freund ist es ein moralisches

[25] 'Indessen: Er sagte immer, nichts sei mit größeren Schwierigkeiten verbunden, als dass Freundschaft bis zum letzten Tag des Lebens bestehen bleibe. Denn oft gebe es einen Zwischenfall, der nicht für beide in gleicher Weise förderlich sei; oder man sei politisch nicht der gleichen Meinung. Er behauptete auch, dass sich der Charakter des Menschen oft wandle, manchmal durch Unglück, zuweilen auch infolge des drückender werdenden Alters.'

[26] 'Früher dachte ich, dass Freundschaften nicht sterben sollten. Mein Vater erzählte mir neulich nachts, dass er in all seinen Jahren glaubt, dass sprudelnde Freundschaften eigentlich eher die Regel sind, nicht die Ausnahme.

[27] Das Analogon hier würde das Urteil bezweifeln, an welches Objekt der Horkrux gebunden werden soll.

Muss, das Problem mit dem echten Versuch der Versöhnung und Lösung anzusprechen, der von der jahrelangen Loyalität, Geschichte und Güte zum Wohl des Freundes gefordert wird. Dies kann schmerzhaft sein, ist aber der Situation geschuldet.

8.12 Freundschaft und Eros?

Harry behauptet in dem berühmten Film 'Als Harry Sally traf'[28], dass 'Männer und Frauen keine Freunde sein können, weil der Sex-Teil immer im Weg steht'. Ich bin mit der allgemein umfassenden Aussage nicht einverstanden, würde aber anerkennen, dass sie eine Freundschaft belasten kann.

An dem Punkt, an dem eine Partei[29]der Freundschaft feststellt, dass sie ein romantisches Interesse hat, ändern sich die Dinge. Im Wesentlichen wird ein Schalter umgelegt und mehrere 'Freundschaftssünden' werden automatisch begangen, auch ohne böswillige Absichten.

Die Freundschaft nicht zum persönlichen Vorteil zu suchen, wird verletzt, da die Erfüllung romantischer Interessen partiell egoistisch ist[30]. Das Vertrauen wird verletzt, da der Freund möglicherweise Zugang zu Informationen hat, die der andere Freund niemals einem Freund gegeben hätte. Gegenseitigkeit, Gleichheit und 'Kräfteverhältnis' sind angespannt, da die Aufmerksamkeit und Zuneigung des Freundes jetzt außerordentlich wertvoller und begehrter ist. Eifersucht - der Freundschaft völlig fremd - kann nun auftauchen. Ich freue mich, alle meine Freunde mit anderen Freunden zu teilen, und ich freue mich in der Tat, wenn einer meiner Freunde sagte, dass sie sich auch ohne mich mit einem anderen gemeinsamen Freund getroffen haben und eine tolle Zeit hatten. Tausche in diesem Satz 'ein Freund' gegen 'den (romantischen) Freund/die (romantische) Freundin' aus, und das Gefühl kann ausnahmslos, auch wenn es im Kontext einer absolut vertrauensvollen Beziehung auftaucht, eher zu einem 'Errm, das ist ... schön' werden.

Nachdem der Interessierte dies alles getan und damit die Freundschaft von seiner Seite teilweise angeknackst hat, beginnt der zweite Akt des Dramas, sobald der Liebesaddressat sich der schwierigen Situation bewusst wird. Dies kann durch explizites Geständnis oder Konfrontation oder durch die Unmöglichkeit geschehen, die schmachtenden Blicke zu ignorieren, die deutlich erhöhten Aufmerksamkeitsanfragen oder sonstigen Zeichen der Zuneigung (Siehe Brosche und Kristallente `https://youtu.be/Yfi4sr_vlZA`) zu ignorieren. Romantisches Interesse (Freunde die zusätzlich miteinander Spaßes halber schlafen mal beiseite lassen) erfordert zumindest mittelfristig eine binäre Antwort. Während Freundschaft unterschiedliche Grade der Freundschaft zulässt, wie zum Beispiel bester Freund, enger Freund oder nur Freund, lässt (ernstes) romantisches Interesse kein 'nur ein bisschen Freund/Freundin' zu.

Damit wird ein Urteilsverfahren gegen die Person des romantisch Interessenten eröffnet, dessen Urteil vom Adressaten des Interesses gefällt wird. Angesichts der

[28] `https://youtu.be/i8kpYm-6nuE`

[29] Aus Gründen der Klarheit werde ich A als 'interessiert' bezeichnen, wenn A sich in B verliebt oder von B angezogen wird und B der 'Interessent', also A ist das 'Subjekt' der 'Lieben / Verliebtheit' -Aktion und B das 'Objekt'

[30] Natürlich geht es in vielen romantischen Geschichten um Opfer, Liebe, die uns zu großen Taten verleitet, um das Glück unserer Angebeteten zu gewährleisten, aber im Kern ist romantisches Interesse ein nicht-altruistischer biologischer Antrieb und Instinkt.

erheblichen Überschneidung von Kriterien für Freundschaft und romantisches Interesse wird eine Ablehnung die Freundschaft in allen außer den besten Szenarien in Frage stellen. Im glücklichen Fall gibt es offensichtliche (für beide!) akzeptierte Hindernisse, die den beiden Personen innewohnen und nicht glaubwürdig durch Willenskraft verändert werden können. Elemente wie religiöse Überzeugungen, aufrechterhaltene Hygienegewohnheiten an entgegen gestellten Enden des Spektrums, klar zum Ausdruck gebrachte Präferenzen für körperliche Merkmale (z.B. Körpergröße, ein kompatibles Maß an Fitness und Affinität zum Sport) oder kulturelle Merkmale (extreme, aber ungeteilte Leidenschaften für Kunst, Musik) und widersprüchliche Ansichten an das Familienmodell mit der Anzahl der gewünschten Kinder - all diese Merkmale können unumstrittene Ausstiegsklauseln darstellen. Persönlichkeitsbezogene Ablehnungen werden wehtun, da jede solche Ablehnung eine wahrscheinliche Interpretation (die möglicherweise überhaupt nicht gerechtfertigt ist) von 'Nun, es hört sich so an, als wäre ich als Freund gut genug, aber als romantischer Partner nicht gut genug' hat.

Meine Vermutung ist daher, dass echte Freundschaft für Männer und Frauen möglich ist, wenn die Entwicklung in eine romantische Beziehung glaubwürdig ausgeschlossen ist. Es ist am besten, wenn dies ohne direkte Ablehnung geschieht, aber impliziter durch äußere Umstände (z.B. glücklich mit jemand anderem zusammen sein). Jetzt möchte ich die Romantik, die aus einer vorher festgelegten Freundschaft entspringt, nicht herabsetzen. Freunde, die romantische Partner werden, sind das Beste, was passieren kann, wenn es gut funktioniert. Das vorhandene Vertrauen erleichtert das Öffnen und Offenlegen erheblich. Es besteht keine Frage nach der Machbarkeit einer Freundschaft, da diese bereits hergestellt wurde. Sie ist wirklich das Beste beider Welten.

Das Thema war von erheblichem Interesse für die Freundschaftsforschung, z.B. O'Meara, 1989. Es ist sicherlich nicht auf irgendeine Altersgruppe beschränkt, wie ältere Frauen berichten, es zu unterlassen, geschlechtsübergreifende Freundschaften zu schließen, in denen die Zweideutigkeit der Motivation auf der Seite der Männer genau dargelegt wird.

8.13 Krankheit und Tod eines Freundes

Wenn eine Freundschaft aufgrund eines Streites oder aufgrund eines geografischen Umzugs endet, bleibt immer die Möglichkeit und Hoffnung einer Versöhnung oder einer anderen Änderung der Umstände bestehen. Seit den Tagen des Lazarus sind Auferstehungen jedoch Mangelware.

In der Antike war es ein konsequentes Thema, starke Gefühle für die Trauer um den Tod eines Freundes zu zeigen. Achilleus Klage[31] über den Tod von Patroklos im Buch 18 der Ilias ist eines der Hauptthemen des Buches. Der Kummer über den Tod des lieben Freundes ist die einzige Emotion, die seinen legendären Zorn überwinden kann. Aber auch David beklagt Jonathan nach seinem Tod und zerreißt seine Kleidung als Ausdruck der Qual. Roland rächt Oliviers Tod und stirbt

[31] 'So sprach er, und eine schwarze Trauerwolke hüllte Achilles ein, und mit beiden Händen nahm er die dunkle Asche und streute sie über sein Haupt und beschmutzte sein helles Antlitz, und auf seine duftende Tunika fiel die schwarze Asche. Und er selbst lag ausgestreckt im Staub, mächtig in seiner Macht, und mit seinen eigenen Händen riss und beschädigte er seine Haare. ... Dann stöhnte Achilles schrecklich laut und seine königliche Mutter hörte'

anschließend selbst. Natürlich sind ruhigere Reaktionen möglich, doch selbst um das Wohlergehen des Laelius im Alter waren seine jüngeren Verwandten nach dem Tod von Scipio Africanus besorgt. Ihr Kontrollbesuch ist der Hintergrund des 'de amicitia' -Dialogs von Cicero, 1923.

Wenn wir um einen Freund trauern, trauern wir um uns selbst. Wir verlieren die Möglichkeiten zukünftiger Späße und Geschichten und verlieren einen Teil des Kontextes, in dem unsere eigene Vergangenheit Bedeutung hat. In der Tat - wenn die Gegenseitigkeit gut innerhalb der Freundschaft gelebt wurde - verlieren wir einen Teil der Bedeutung unseres Lebens für andere. Wir sind auch mit unserer eigenen Sterblichkeit konfrontiert, die in uns alle möglichen zusätzlichen Emotionen auslösen kann (vgl. I. Yalom, 1980). Der Tod ist jedoch Teil der menschlichen Natur und der Umgang damit ist unvermeidlich. Die Frage ist, wie man es am besten macht.

Ich habe oben über die Vermeidung von Bedauern als Erhaltungsstrategie und Motivierung geschrieben, und ich denke, dass die Sterblichkeit eine der besten Mahner ist, um darüber nachzudenken, was wir im Leben schätzen und was uns die höchste Freude und Befriedigung gibt. Ware, 2012 schreibt, dass die Nr.4 'Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben' das wichtigste Bedauern ist. Der beste Weg, dies zu vermeiden, besteht darin, die Freundschaften im Leben zu pflegen. Ziemlich regelmäßige (und dies kann jährlich sein) Treffen oder Videoanrufe sind der beste Weg, um sicherzustellen, dass im Extremfall dieses Autounfalls oder Krebses mit Spätdiagnose kein Weckruf 'Ich wünschte, ich hätte ...' erfolgt. Es ist viel besser, sicherzustellen, dass du einem Freund angemessene Zeit einräumst, z.B. einen Besuch im Krankenhaus, um die Freundschaft zu würdigen, als bei der Beerdigung zu erscheinen.

Die Römer organisierten Feste zum Gedenken an ihre Vorfahren, und ich denke, einen solchen Anlass für eine Feier ist eines der besten Vermächtnisse, die es zu hinterlassen gilt. Besonders wenn ein Freundeskreis eines seiner Mitglieder verliert, kann er den Geburtstag zum Anlass nehmen, erneut zusammenzukommen, zu trinken und an den verstorbenen Freund zu erinnern. Persönlich wäre ich begeistert, wenn ich sterbe und meine Freunde Jahr für Jahr zusammenkommen, um auf mich anzustoßen. Die Integration des verwitweten Ehepartners in einen solchen Kreis oder die Unterstützung in den Jahren nach der Beerdigung kann auch ein letztes bedeutungsvolles Zeichen der Zuneigung für den Verstorbenen sein[32]. In einigen Fällen können jedoch auch langfristige Freundschaften zwischen Paaren sterben, da die Begegnung mit dem Freund schmerzhafte Erinnerungen an den verwitweten Ehepartner auslösen kann.

[32] Aus diesem Grund finde ich 'Eine neue Chance' - things we lost in the fire `https://www.imdb.com/title/tt0469623/` einen so gut geschriebenen und gespielten Film, in dem die Witwe es auf sich nimmt, dem ältesten Freund ihres Mannes aus seiner Drogenabhängigkeit zu helfen.

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du von einem engen Freund hörst, der krank wird, nimm dir Zeit, regelmäßig vorbeizuschauen. Sieh es nicht nur als Rückzahlung an ihn oder als Pflicht, sondern auch als Teil des Prozesses, die Freundschaft zu festigen. Es kann der Unterschied zwischen einem schlechten Gewissen oder einem - so schrecklich es auch klingen mag - Kichern auf der Beerdigung sein, weil du dich bei der Abschiedspredigt an eine dumme Anekdote erinnerst.
- Wenn du todkrank wirst, verstecke es nicht vor deinen Freunden, es sei denn, es gibt einen persönlichen Grund dafür. Du bist keine Last für sie, aber du gibst ihnen die Möglichkeit, immer noch eine gute Zeit mit dir zu haben.

Kapitel 9

Rollen, Kreise und soziale Netzwerke

Die meisten Abschnitte dienen dem entspannten Lesen.
9.3 wissenschaftlich außer Lektion zum Mitnehmen, 9.4, 9.9 - 9.12 wissenschaftlich

Die Persönlichkeitsmerkmale, Beziehungseinstellungen und Aktivitäten definieren Aspekte von Freunden und Freundschaften, aber per se definiert ein einzelnes solches Merkmal den Freund nicht. Es ist oft der Fall, dass es fünf oder sogar zehn solcher Themen gibt, die eine bestimmte Freundschaft so groß machen, wie sie ist. Und obwohl wir möglicherweise Vorlieben oder sogar 'Mindestbedingungen' für das haben, was wir von einem Freund erwarten, können und werden diese von Freund zu Freund variieren. Es kann jedoch nützlich sein, darüber nachzudenken, wie Themen zu Rollen kombiniert werden und wie sie definiert werden können.

Obwohl ich den Begriff Rolle oder Typ verwende, der soziologisch im Allgemeinen mit Goffman, 1978 und Merton, 1968 assoziiert wird, entspricht diese Definition keineswegs meinem Rollenbegriff. Eine Rolle ist hier kein Theaterakt, den du spielst, eine gesellschaftliche Konvention oder Funktion, die du ausführst oder der du entsprichst[1]. Es ist - im Idealfall - etwas, das tief und natürlich von dir ausgeht. Es ist das authentische Du, und du fühlst dich rundum wohl. Es ist das, was Lewis meint, wenn er sagt: 'Jeder bringt alles heraus, was in allen anderen am besten, klügsten oder lustigsten ist.' Die Kernrolle ist die Fortsetzung von Chapmans Liebessprachen, nur im platonischen Sinne und etwas ausgefeilter. Die periphereren sozialen Rollen sind näher an Goffmans Konzept, aber das spiegelt einfach die Einsicht wider, dass die Beziehung noch nicht ihr volles Potenzial, ihre Intimität und ihre Tiefe erreicht hat. Ich möchte sie nicht als mangelhaft bezeichnen, da ich den beträchtlichen sozialen Beitrag schätze, den auch unsere allgemeinen Freunde und guten Bekannten zu unserem Vorteil liefern, aber sie entsprechen nicht der vollen 'wahren' engen Freundschaft, die authentisch sein muss.

Die erste professionelle Typologie und bis heute die beste, die es gibt, ist die von Rath, 2006[2]. 'Vital Friends' (nur auf Englisch erhältlich, aber einfache Sprache) ist übrigens auch ein großartiges Buch zum Lesen. Rath konzentriert sich jedoch sehr auf die Schlüsselfunktionen, die er als 'lebenswichtige' Freunde bezeichnet, und gibt dem größeren Kreis nicht genügend Anerkennung. Ich werde nach der Definition der Rollen zur Diskussion von Kreisen kommen, aber Theorien von Freundes-

[1] Siehe das Schlüsselmerkmal 'Ehrlichkeit und Authentizität'.
[2] `https://theweek.com/articles/739502/8-kinds-friends-need-happy-life`

kreisen teilen sich oft in einen inneren und einen äußeren Kreis mit einer Vielzahl unterschiedlicher Bezeichnungen, die in der gesamten Literatur erstellt wurden. In der wissenschaftlichen Literatur sind die Dunbar-Zahlen das gebräuchlichste Konzept. A. Sutcliffe et al., 2012 bezeichnen dies als 'unterstützende Clique' von 4-5 Personen und die Sympathiegruppe von 12-15 weiteren Leuten. Es wird geschätzt, dass wir ungefähr 40% unserer Zeit mit der Unterstützungsclique und weitere 20% mit der Sympathiegruppe verbringen [3]. Daher habe ich mich an dieses Clustering gehalten und es verwendet, um zwischen den engen Freunden der wichtigsten Kerngruppe (der 'Gesellschaft der Helden') und den allgemeinen Freunden im weiteren sozialen Umfeld zu unterscheiden.

9.1 Die Freundschaftstypen

Für den folgenden Abschnitt beachte bitte, dass diese Typologie aus einem iterativen Prozess zwischen dem Auswerten der Literatur (Bücher, Internet, ...) und dem Finden zusätzlicher Aspekte und Nuancen resultiert, die durch eine Vielzahl von Aussagen über (gute, beste, enge) Freunde dargestellt werden. Als Ergebnis dieses Prozesses wurden die Kategorien von Persönlichkeitsmerkmalen, Beziehungseinstellungen und Aktivitäten verfeinert und die sich entwickelnde Liste von Typen wurde auf die Liste der parallelen sich entwickelnden Merkmale neu abgebildet. Die Liste der Typen ist nicht wissenschaftlich, da sie nicht das Ergebnis eines rigorosen Prozesses ist, bei dem maschinelles Lernen für einen großen Datensatz strukturierter Beschreibungen von Freundschaftsmerkmalen verwendet wurde, die bei engen Freunden geschätzt werden. Ein solcher Datensatz müsste eine beträchtliche Größe haben, um Gruppierungen der Rollenstile mit Faktor- oder Clusteranalyse zu bestätigen. Es ist jedoch in dem Sinne systematisch und strukturiert, dass für jede Rolle drei bis fünf Schlüsselmerkmale identifiziert und zugewiesen wurden und die Abdeckung des Spektrums der Merkmale aus dem Framework auf Lücken analysiert wurde.

Die Kerngruppe

Dies sind die besten und sehr engen Freunde, mit denen wir viel Zeit verbringen (oder sollten). Wenn du innerhalb deiner Kerngruppe von Freunden Glück hast, präsentiert mindestens einer diesen Typ, um dein Leben insgesamt einfach großartig zu machen. Diese Rollen entsprechen den 'vitalen Freunden' von Rath oder der 'unterstützenden Clique' von Dunbar. Da ein Teil meiner Denkweise durch viele Jahre DSA (Stift und Papier Rollenspiel) geprägt ist, wäre dies die Kern- Heldengruppe, die zusammenkommt, um das Problem zu lösen (die Prinzessin befreien, den Drachen erschlagen, den Schatz finden, etc.).[4]

Bester Freund: Der Freund aus alten Zeiten, der deine Geschichte kennt und versteht und mit dir durch dick und dünn gegangen ist, treu bis zum Ende. Er unterstützt dich, wenn du in der Patsche sitzt, und ist derjenige, der bei dir bleibt,

[3] Bis Facebook kam und uns dazu brachte, unsere ganze Zeit online mit den 150 oder 500 und viel weniger mit dem Freundschaftskern der fünf Hauptfreunde zu verbringen ...

[4] Bitte lese immer ein sie / -in mit, ein 50% Wechseln kam mir gekünstelt vor, alle Rollen können jedoch sicherlich gleichermaßen von Frauen, Männern und Diversen ausgeführt werden, auch wenn es statistisch gesehen Schwerpunkte und Vorlieben geben mag.

wenn die anderen dies nicht tun. [Gemeinsame Geschichte, gegenseitiges Verständnis, Loyalität, Mußezeit, Vertrauen, ...]

Coach: Dies ist derjenige, der dich vorwärts treibt. Er kennt deine Ziele und weiß, wann du daran erinnert werden musst, den Fokus nicht zu verlieren. Und wenn es schwierig wird, wird er an der Seitenlinie stehen und dich anfeuern oder von hinten anfeuern. [Anleitung, Ermutigung und Herausforderung, Stolz]

Kollaborateur: (Zusammenarbeitender) Dies ist der Seelenverwandte, der das gleiche Ziel verfolgt. Dies ist wie Ive zu Jobs[5], die beiden großen Köpfe, die zusammenkommen, um die Geheimnisse der Mathematik oder Physik zu lösen, die Inklings, die ihre Bücher erstellen und sie gegenlesen und kommentieren. In gewisser Weise kommt dieser der antiken Freundschaft am nächsten, wo eine gemeinsame Leidenschaft für ein gemeinsames Ziel und die Kraft der Wertschätzung dafür die Freundschaft fast von selbst schaffen. [zusammenarbeiten, gemeinsame Interessen, Intelligenz, entdecken/erforschen]

Clown: Das ist der Spaßmacher. Der Clown bringt in seiner Gesellschaft immer ein leichtes Kichern oder lautes Lachen hervor und bringt überall Freude hinein. Wir alle brauchen eine Mrs. Doubtfire[6] in unserem Leben, unseren persönlichen Robin Williams. Dies ist derjenige, der unseren Kindern beibringt, uns am 1.April Streiche zu spielen, der uns an einem trostlosen Tag dumme Memes schickt und ab und zu unsere Fähigkeit zu vergeben testet, wenn ein Witz die Grenze ein wenig überschreitet. [Spaß und Humor, Gesellschaft genießen, Mußezeit]

Gedankenöffner: (Ideengeber, Impulsgeber) Dies ist derjenige, mit dem du dich gut genug verstehst, um das Gespräch zu genießen, aber er ist anders genug, um dieses zufällige Element deinem Leben hinzuzufügen. Dies kann der Hippie- Sozialist sein, der vegan isst, aber dennoch mit dem Fleischfresser in dir spricht, oder der Künstler oder Musiker, der frei von Einschränkungen des täglichen Lebens ist, die durch die Kämpfe der Familie oder der regulären Arbeit definiert sind und seine Zeit mit der Schaffung phantasievoller künstlerischer Werke verbringt. [entdecken und erforschen, Ratschlag (Sparring), Energie / Aufregung]

Mentor: Dies ist der Freund, der vor großen Entscheidungen und auf dem Weg Perspektive und weisen Rat bietet. Er kennt dich gut, hat Empathie und Lebenserfahrung. [Verstehen, Zuhören, Ratschlag]

Mutter: Die Mutter strahlt Wärme, Liebe und Zuneigung aus. Es ist das sichere Haus, in das du einfach zur Tür hineinfällst, ein voller Kühlschrank, offene Arme und eine warme Umarmung, Süßigkeiten und Kuchen sowie ein geduldiges Ohr findest, um auf die Sorgen deines Herzens zu hören. [Geduld, Wärme, Zuneigung, Liebe, allgemeine Unterstützung]

Papa: Dies ist die zweite Version der Heimkehr. Er ist ruhig und fürsorglich, keine großen Worte, vielleicht nur ein 'gut, dass du zurück bist' - Nicken, wenn du zu Besuch kommst. Diese Funktion kann diejenige sein, in die sich der tatsächliche Vater oder Onkel verwandelt, wenn eine Person aufwächst, auszieht und unabhängig wird. [Geduld, Wärme, praktische Hilfe, Zuverlässigkeit / Beständigkeit]

---

[5] Jony Ive war jahrzehntelang der Chefdesigner von Apple und arbeitete eng mit Steve Jobs zusammen

[6] Komödie über einen Mann mittleren Alters, der sich als weibliches Kindermädchen verkleidet `https://www.imdb.com/title/tt0107614/`

Der soziale Kreis

Dies ist die Sympathiegruppe. Einige von ihnen mögen auch tiefe Verbindungen zu dir haben, aber im Grunde muss nicht jede Freundschaft von der Art sein, wie man sein Leben einander zu Füßen legt. Im Leben sind es die guten Freunde, eng, aber nicht sehr eng, die uns in Schlüsselmomenten helfen und mit denen wir einfach eine gute Zeit haben können. Beachte, dass der Cheerleader (Champion), der Verbinder und der Draufgänger (Energizer) teilweise in den Kernrollen der 'lebenswichtigen Freunde' von Rath enthalten waren, die Charakterisierungen jedoch auf weniger enge und engagierte Basisfälle hinwiesen[7].

Cheerleader: Dies ist derjenige, der bei unseren Sportveranstaltungen, Konzerten, Reden oder anderen Veranstaltungen auftaucht, während er auch hinter unserem Rücken unser Lob singt und für uns die Stellung hält. [Stolz, unterstützende Stimme]

Rostfreund: Dies ist der alte Freund aus der Schule oder aus früheren Zeiten. Er kennt sich aus, ihr vertraut euch gegenseitig und genießt im Allgemeinen die Gesellschaft des anderen, aber im Moment gibt es keinen Druck oder Wunsch, die Häufigkeit von Begegnungen signifikant zu erhöhen. [gemeinsame Geschichte, Gesellschaft genießen]

Verbinder: Der Verbinder kennt einfach jeden. Er verbindet sich mühelos mit Menschen um ihn herum, erinnert sich an die Geschichten und stellt Menschen vor. Er kennt die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Menschen und bringt dich mit anderen zusammen ('match' - platonisch und romantisch). [Geselligkeit, Netzwerk, unterstützende Stimme]

Draufgänger: Dies ist der Powertyp[8], der wandert, abenteuerliche Urlaube unternimmt und uns dazu veranlasst, die Dinge zu tun, von denen wir immer geträumt haben, von denen wir aber nie gedacht haben, dass wir sie tun würden. Sie bringen uns zum Kart fahren, bringen uns dazu, Cross-Fit zu machen, unsere Proteste und Beschwerden weg zu lachen. Wenn die Tat getan ist, sonnen sie sich in unserem Ausdruck von Freude und Spaß, während wir abends mit ihnen bei einem Bier sitzen und gestehen, dass es ein großartiger Tag mit ihnen war. [Aufregung, Unabhängigkeit, Ermutigung / Herausforderung]

Nachbar: Der Nachbar ist ein Klassiker, sobald man sich in das häusliche Leben eingelebt hat. Dies ist die gegenseitige Unterstützungsgruppe für kleine Gefälligkeiten, wie das Aufpassen auf das Haus, wenn du im Urlaub bist. Es macht Spaß, auf eine Flasche Wein, ein paar Biere oder ein Abendessen zu kommen, und ihr begegnet euch bei verschiedenen lokalen gesellschaftlichen Anlässen. Häufig ist es jemand, den man an Elternabenden trifft, an denen die Kinder spielen gehen, und der ebenfalls nahe genug lebt, um mit alltäglichen Dingen (insbesondere denen der Kinder) zu helfen, wenn das Leben dich überfordert. [Praktische Hilfe, Nähe, Mußezeit]

Jüngere Schwester / Bruder: Dies bezieht sich nicht auf Verwandtschaft, sondern auf das Phänomen, dass Freundschaften manchmal über Generationen hinweg geschlossen werden können. Ein älterer Mann / eine ältere Frau freundet sich

[7] In den Fällen, in denen sie einen besten oder engen Freund bezeichneten, hatte dieser Freund häufig eine zusätzliche Rolle oder ein Schlüsselmerkmal, das im wesentlichen Rollenkreis erwähnt wurde.

[8] Das mentale Bild bei diesen Leuten bei mir ist manchmal, dass sie vier Duracell Batterien wie der Duracell Hase im Körper haben, und daher einfach weiter und weiter und weiter und weiter laufen `https://youtu.be/zsKvomCiFRY?t=240`

mit einer jüngeren Person an, die von ihren Lebenserfahrungen profitiert und sie im Gegenzug wieder in das 'aktive Leben' hineinzieht. [lehren / lernen, Zuneigung]

Heiliger und Idol: Dies ist der, von dem wir uns wünschen, dass wir ihm ein wenig ähneln (zumindest ein bisschen mehr). Was auch immer du im Leben bewunderst, sie verkörpern es. Wahrhaftig, authentisch, trotz rauer Widrigkeiten immer noch lächelnd und positiv; mitfühlend und andere Menschen an die erste Stelle setzend, wenn wir uns selbst zurückgezogen oder um unser Geschäft gekümmert hätten, erinnert uns der Heilige daran, unser besseres Ich zu berücksichtigen und mit Hoffnung, Liebe und Integrität weiter durch das Leben zu schreiten. [Tugend, Rücksichtnahme, Ehrlichkeit]

Arbeitskumpel: Dies ist derjenige, der dich dazu bringt, mit Freude zur Arbeit zu gehen. Er kann dir ein wenig lustigen Klatsch liefern oder dir bei einer Aufgabe helfen. Er kann hier und da nur ein paar lustige Witze machen und deinen Tag verschönern. In Besprechungen stärkt er deinen Rücken und zeigt Wertschätzung für deine Arbeit. Nach Feierabend an einem Freitag kann man gemeinsam bei einem Bier in der Kneipe etwas Dampf ablassen. Vor wichtigen Entscheidungen oder Präsentationen haben sie ein offenes Ohr, um dir einen Einblick in die anstehenden Angelegenheiten zu geben, und nutzen ihr Wissen über den Arbeitsplatz, um auf Probleme hinzuweisen, die du übersehen hast. [Zusammenarbeit, Gesellschaft genießen]

Diskussionspartner: Der Diskussionspartner ist jemand mit ähnlichen Interessen, der die feineren Details von Themen, an denen du auch interessiert bist, zu schätzen weiß, sei es Poesie, Politik, Philosophie, Kunst, Musik oder zeitgenössische Ereignisse. Es macht Spaß, sich mit der Person zu beschäftigen und tiefer einzutauchen, in dem Wissen, dass deine Leidenschaft verstanden und gespiegelt wird. [gemeinsames Interesse, gemeinsamer Hintergrund]

Partner des besten Freundes : Wenn die Freundschaft wächst, werden sie auch selbst zu Freunden und übernehmen eine der Basisrollen. Oft wird bei Karriere orientierten Paaren selbst mit den besten Absichten ein Partner ein wenig amnestisch gegenüber den alten Freunden und dem Bedürfnis nach Freundschaft, und der Sozialpartner nimmt die Lücke auf und veranlasst ihn, den Kontakt wieder aufzunehmen und an Geburtstage und andere gesellschaftliche Anlässe zu erinnern. Der Partner ist sich der tiefen Bedeutung der Freundschaften bewusst und aus Liebe zum anderen Partner wird sichergestellt, dass sie nicht verdorren. [Rücksicht, gemeinsames Gedächtnis]

Single Freund: Dies ist derjenige, der nie häuslich geworden ist und uns herausfordert, auszugehen und unsere glorreichen Tage noch einmal zu erleben. Derjenige, der es uns ermöglicht, die Probleme des Single Lebens zu erleben, indem er uns alle Geschichten erzählt, warum es diesmal nicht geklappt hat. Sie geben uns einen Überblick über die Vorteile unseres gegenwärtigen Lebens. [Spaß, Aufregung]

Running Mate: Die Beziehung ist nicht tief, aber ihr seid füreinander da - zuverlässig, um sicherzustellen, dass der Trainingsplan des anderen nicht nachlässt. Egal, ob es 6 Uhr morgens in den Park zum Joggen, nach der Arbeit ins Fitnessstudio oder am Wochenende auf den Golfplatz geht, ihr haltet euren Zeitplan gemeinsam ein. [Gesundheit / Fitness, Herausforderung, Zuverlässigkeit]

Als eines der Werkzeuge, auf die ich im Anhang eingehen werde, habe ich einen Fragebogen mit etwa 60 Fragen strukturiert, anhand dessen du messen kannst, welche Rolle bei einem deiner wichtigsten Freunde am stärksten ausgeprägt ist.

Im Allgemeinen bin ich der Meinung, dass Menschen, die an einen bestimmten engen Freund denken, in der Regel genau auf die Hauptrolle hinweisen können, die dieser Freund erfüllt. Das Feedback aus dem Fragebogen und dem Lesen der Ergebnisse war jedoch, dass Freunde normalerweise eine Hauptrolle haben, die dem Befragten klar ist, und bis zu zwei Nebenrollen, die erst im Nachhinein klar werden. Das Herausfinden dieser Rollen als Antwort auf die Umfrage erhöht die Wertschätzung, die wir für die Bedeutung dieser Freundschaft in unserem Leben haben. Genau für diesen Zweck wurde das Freundschaftsrollen-Tool entwickelt.

Insgesamt finde ich qualitative Typenmaße in der Freundschaftsforschung viel wichtiger als quantitative Bindungsmaße. Es ist interessanter herauszufinden, ob jemand ein Bedürfnis nach Zusammenarbeit oder Spaß hat und eine Freundschaft mit jemandem aufgebaut hat, um Aktivitäten zu diesem Zweck zu verfolgen, als ob jemand einen allgemeinen nicht näher definierten Freund hat, dem er sich nahe fühlt. Ich finde es auch unglaublich schwierig, meine Freunde nach Qualität in einer Reihenfolge zu ordnen. In der Tat gibt es Momente, in denen der Clown wirklich die wichtigste Person in meinem Leben ist, und es gibt andere Zeiten, in denen der Mitarbeiter oder Mentor für unser Wohlbefinden wichtiger ist. Ebenso gibt es Momente, in denen der Verbinder in uns benötigt wird, und in anderen Situationen sind wir einfach der beste Kumpel, der bei einem Bier rumhängt. Rollen verleihen einer Schwarz-Grau-Weiß-Skala oder einer Beschreibung eines sozialen Netzwerks Farbe. Sie leisten auch einen wesentlichen und wichtigen Beitrag zur Definition von Matching und Reziprozität, auf die ich weiter unten eingehen werde.

Lektion zum Mitnehmen:
Schau in den Anhang oder auf die Website (nach Lesen des Gesamtkapitels) und fülle das Freundschaftsinventar aus.

Anregungen zum Überlegen:

- Wenn du dir deine engen Freunde mental vor Augen führst, würdest du ihnen eine Schlüsselrolle zuweisen oder würdest du ihnen im Großen und Ganzen lieber zwei oder drei Rollen zuweisen, um die Essenz ihres Beitrags in deinem Leben zu erfassen?
- Hast du für jede Rolle des 'lebenswichtigen Freundes' oder 'Unterstützungskreises' einen Freund, der diese Rolle für dich erfüllt?
- Kennst du die Schlüsselrollen, die du für deine engen Freunde erfüllst?

9.2 Instrumentalität und Wertschätzung

Ein zentrales Thema bei der Freundschaft im Allgemeinen und bei der Zuordnung von Rollen zu einem solchen Freundschaftsinventar ist die Frage der Instrumentalität. Von Aristoteles über Marx bis Alberoni haben Philosophen behauptet, dass Freunde ein Selbstzweck sein sollten. Die Grundidee dabei ist, dass Freundschaften nicht aus einem Hintergedanken verfolgt werden sollten. Andererseits

postuliere ich eine Spezifikation der Bedürfnisse, dass Freundschaft Bedürfnisse befriedigt und greifbare Vorteile für unser Leben hat. Bei der Zuweisung von Rollen an Freunde könnte ich im Extremfall beschuldigt werden, die Freundschaft auf eine strategische und nutzenorientierte Personalbesetzungsproblematik reduziert zu haben - wie Personalplanung im HR Bereich. Ich würde anerkennen, dass eine rigorose rationale Herangehensweise an die Freundschaft und ihre Rolle im Leben möglicherweise in einem solchen Szenario enden würde. Der Ausweg könnte darin bestehen, den Zweck der Freundschaft darin zu definieren dem anderen - den Freunden - nützlich und hilfreich zu sein.

Ich denke auch, dass es nicht hilfreich ist, sich davon abzuhalten, über konkrete Vorteile der Freundschaft nachzudenken, aus Angst, sich dabei zu erwischen, instrumentell zu denken. Ich bin der Meinung, das unverdiente Privileg der Freundschaft zu sehen und dann dieses Gefühl wie ein Geschenk oder die christliche Liebe weiterzugeben, ist eine Möglichkeit, um sicherzustellen, dass du dich der Freundschaft nicht in einer instrumentalen Haltung näherst. In dem Film 'Eine neue Chance' lautet die Schlüsselbotschaft 'Akzeptiere das Gute' - es ist der Leitgedanke, der dem Film zugrunde liegt. Ich denke, es ist wahrscheinlich meine Einstellung zur Freundschaft, wenn ich eine gute Einstellung zur Freundschaft zusammenfassen würde, würde ich diese wiederholen und es als Geben und Nehmen umformulieren, Gutes tun und das Gute akzeptieren. 'do et das' statt des instrumentalen 'do ut des'[9]. Wenn du jetzt einen Portfolio-Ansatz verfolgst und das Freundschaftsinventar genau die Formalisierung davon ist, könnte dies als narzisstische Sicht auf das angesehen werden, was du aus deinen Freundschaften herausholst. Es könnte jedoch trotzdem als eine momentane Übersichtsversion eines Dankbarkeitstagebuchs für Freundschaften angesehen werden, die dir zeigt, wie glücklich und privilegiert du bist, dass diese Freunde in deinem Leben sind. Ebenso würde es dir zeigen, wie wichtig du derzeit auch für deine Freunde bist und sie höchstwahrscheinlich unterstützen kannst. Wenn du dann ein solches Tool verwendest, kannst du dich daran erinnern, die Erwartungen an dich selbst zu erfüllen und die Liebe, die du für deine Freunde empfindest, in Aktionen umzuwandeln, die ihnen zugute kommen.

Eine nicht transaktionale, aber möglicherweise funktionale oder fähigkeitsorientierte Ansicht von Freunden erkennt an, dass nicht jeder Freund in allem gut ist, und befreit sie von dieser impliziten Pflicht und Erwartung. Es entspannt somit die Bedingungen der Freundschaft und ermöglicht verschiedene Formen der Freundschaft. Ich habe mich lange mit den Ergebnissen des Datensatzes von Hall, 2012a, Study 1, auseinandergesetzt, der im Wesentlichen einen wichtigen korrelierten Faktor von fast allem postulierte, was in einer Freundschaft schön ist (siehe für eine detaillierte Analyse im Anhang in D). Es ist jedoch wahr, dass wir, ungehindert von der Realität, möchten, dass unsere Freunde treu, lustig, klug, freundlich, liebevoll und ein wenig uns bewundernd sind. Wir möchten, dass sie eine Mischung aus Robin Williams, Jesus, Wonderwoman[10] und Mary Poppins sind. Wer würde zu einem solchen Freund oder einer solchen Freundin nein sagen? Dies ist jedoch nicht das, was normale Menschen bieten. Stattdessen finden wir immer wieder unvollkommene Menschen, die auf jeden Fall wundervolle Freunde sind, aber vielleicht nicht in jeder Hinsicht. Ein personenbezogener Rollenansatz, bei dem wohl mög-

[9] 'Ich gebe und du gibst' statt 'Ich gebe, damit du gibst'

[10] Heldin im DC-Universum, `https://www.imdb.com/title/tt0451279/`

licherweise zwei spezifische Rollen gemeinsam gepflegt werden und der immer dann für andere eingesetzt wird, wenn wir gebraucht werden und niemand Besseres in der Nähe ist, ist möglicherweise das Beste, was eine reale Welt zu bieten hat. Es könnte auch das Beste sein, was wir von uns verlangen können, der beste liebende Freund für andere zu sein.

9.3 Erwartungen und Gegenseitigkeit erfüllen

Eine Statistik, die in jüngster Zeit diskutiert wurde, beinhaltet das signifikante Missverhältnis der Reziprozität in Freundschaften und unsere unzureichende Wahrnehmung bei der Erkenntnis, dass eine Freundschaft wechselseitig ist. Die Schlüsselstudie hier ist Almaatouq et al., 2016 und innerhalb dieser die Studie zur Reziprozität. Die Autoren haben 84 Mitglieder eines Grundstudiengangs dazu gebracht, jeden anderen Teilnehmer auf einer Skala von 0 bis 5 zu bewerten, wobei 0 'Ich kenne diese Person nicht', 3 'Freund' und 5 'Einer meiner besten Freunde' bedeutet. Darüber hinaus wurden die Teilnehmer gebeten, vorherzusagen, wie andere Teilnehmer sie bewerten würden.'[11]. Das häufig zitierte Ergebnis ist, dass nur die Hälfte (53%) der Angaben wechselseitig sind, was Autoren wie Millington, 2019, S.35[12] weiter zitieren. Wie die folgende Tabelle zeigt, sind die Zahlen tatsächlich wesentlich positiver.

	5	4	3	2	1	0
5	75					
4	61	54				
3	22	104	151			
2	8	27	295	686		
1	5	6	64	674	636	
0	0	3	11	150	285	169
Tot	171	194	521	1510	921	169

Für die Kategorie 5 des besten Freundes sind 35 (also ungefähr 20%) 2 oder mehr Kategorien entfernt, für den engen Freund und den Freund sind die genannten 2+ Kategorien 36 (also ungefähr 19%) bzw. 75 (also ungefähr 14%). Während also nur 43%, 28% und 29% genau wechselseitig sind, ist 'nur' jedes fünfte Freundschaftspaar im Wesentlichen falsch. Wenn zwei Mitglieder der 84 als Ausreißer ausgeschlossen werden[13], verringert sich der Anteil der nicht erwiderten Freundschaften mit zwei Unterschiedskategorien auf 9%, 11% bzw. 12%. Während geringfügige

[11] 'Die Teilnehmer des Experiments waren Erwachsene im frühen Berufsalter (23–38 Jahre), die einen Universitätskurs in angewandtem Management absolvierten. Das Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern betrug 40% Männer und 60% Frauen. 'Dies ist insofern von Bedeutung, als es impliziert, dass es in Bezug auf Reife und Geschlechtergleichgewicht repräsentativer für eine breite Öffentlichkeit ist als die 80% weiblichen 18- bis 20-jährigen Studenten der Psychologie im ersten Jahr, die dies normalerweise tun und Probenpopulationen liefern.

[12] 'Eine Studie aus dem Jahr 2016 ergab, dass nur die Hälfte der wahrgenommenen Freundschaften wechselseitig sind! Ich hasse es, derjenige zu sein, der diese Aussage in Frage stellt, aber viele der Menschen, die du als Freunde betrachtest, betrachten dich nur als Bekannten, und es gibt wahrscheinlich viele Menschen, die du glücklich in deinen äußeren Freundeskreis aufgenommen hast und die du als einen deiner nächsten Freunde betrachtest! - Das ist richtig, bis zur Hälfte unserer Freundschaften wird tatsächlich nicht erwidert!'

[13] Eine Anpassung, die die Autoren vornehmen, um die genannten 775 Kanten zu erreichen, da die beiden Mitglieder eine beträchtliche Anzahl von erwiderten besten Freunden melden.

Unterschiede in der Wahrnehmung auftreten, da ein enger Freund den anderen als besten Freund oder 'nur Freund' betrachten kann, treten wesentliche Unterschiede tatsächlich nur als einer von zehn auf. Kleinere Unterschiede können aufgrund von Unterschieden in der Definition von enger und bester Freundschaft sowie von Vergleichskreisen auftreten. Der Datensatz von 84 Management-Studenten ist geschlossen, aber einige haben möglicherweise nur ihre ersten wahren Freunde im Kreis gefunden, während andere ihre neuen Freunde mit den langen Freunden der alten vom College vergleichen. Das Argument hier ist, dass, wenn ich die Gegenseitigkeit in Abschnitt 4.7 betrachte, das Hauptproblem ein erhebliches Ungleichgewicht ist. Es ist zwar eine kleineres Ungleichgewicht, wenn mein 'neuer' bester Freund einen alten besten Freund aus der Schule oder dem Kindergarten hat, aber es ist kein großes Drama. Freundschaft ist frei von Eifersucht und Respekt. Manche Menschen sind liebevoller als andere, fühlen oder drücken Gefühle besser aus, andere sind schneller, so dass bei einer solchen Umfrage ein gewisses Ungleichgewicht zu erwarten ist, wobei nur der wesentliche Unterschied von einem Zehntel ein echtes Problem darstellt.

Während ich den allgemeinen sozialen Kreis sehr wertschätze, ist der Begriff des Vertrauens, der Loyalität und der Zuverlässigkeit in engen Freundschaften von entscheidender Bedeutung, und damit einher geht unser Gedanke, ihn genau wahrzunehmen. Glücklicherweise schätzen 75% von uns zwischen 60 und 100% unserer besten und engen Freunde richtig ein, wenn sie die Analyse auf die Kategorien 5 und 4 (einer der besten Freunde und engen Freunde) im Datensatz von Almaatouq et al., 2016 beschränken. Dies ist angesichts der Daten ein bemerkenswert ermutigendes Ergebnis, das sicherlich wesentlich ermutigender ist als die Aussage, dass ungefähr 50% unserer Freundschaften nicht erwidert werden. Umgekehrt erkennen manche Leute jedoch ziemlich schlecht, wer ihre Freunde sind. Wie die Kategorie 20+ zeigt, erklärt die von Aristoteles inspirierte Aussage 'Ein Freund für alle ist ein Freund für niemanden' die Unsicherheit der tatsächlichen gegenseitigen Freundschaften bis zu einem gewissen Grad. Zusätzlich gibt es ungefähr 20% der Leute, die ziemlich schlecht darin sind, ihre tatsächlichen Freunde richtig zu identifizieren, und für diejenigen denke ich, dass dies sowohl ein Problem ist als auch schwierig ohne zusätzliches Wissen über den tatsächlichen Grund zu spekulieren. Hier sind weitere Untersuchungen (wahrscheinlich dann detaillierte qualitative Arbeiten auf Grundlage von Interviews) wirklich notwendig, um die Probleme zu identifizieren und über Abhilfe nachzudenken.

	10%	30 %	50 %	70 %	90%	100%	Total
0			4				4
1-2	1		2			8	11
3-5	1		1	7	2	12	23
6-9		1	3	8	11	9	32
10-14			3	2	2	1	8
15-19			3	1			4
20+	1	1					2
Total	3	2	16	18	15	30	84

Lektion zum Mitnehmen
Die meisten Menschen sind tatsächlich in der Lage zu beurteilen, ob ein guter Freund sie umgekehrt als guten Freund betrachtet. Diejenigen, die 'Freunde für alle' sind, haben jedoch ein wenig Mühe, ihre tatsächlich guten Freunde genau zu identifizieren.

Anregungen zum Überlegen

- Wie gut denkst du, die Gegenseitigkeit oder das Gleichgewicht zwischen dir und deinen Freunden erraten zu können?
- Hast du einen Freund, bei dem ein erhebliches Ungleichgewicht besteht? Bist du der wichtigere Freund oder der weniger wichtige Freund?

9.4 Überprüfung der Theorie der Kreise

Mehrere Autoren propagieren die Idee von Freundschaftskreisen[14], von denen Prof. Robin Dunbar der Prominenteste ist. Diese Gruppe definiert im Wesentlichen Hierarchien von Freunden, wobei eine Kerngruppe von Freunden sehr eng ist (die besten Freunde oder Muss-Freunde) und eine allgemeine soziale Gruppe, die immer noch regelmäßigen Kontakt hat, diese ergänzt. Während die meisten Menschen von besten Freunden und engen Freunden sprechen und sie von 'nur Freunden' unterscheiden, zögere ich, ob ich das Argument für die Existenz oder die Möglichkeit einer Ordnungsskala für Freunde vorbringen möchte. Die Gültigkeit einer solchen Hierarchie hängt eng mit der Qualität des Abgleichs von Reziprozität und der Wahrnehmung zusammen, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben. Obwohl die Existenz einer solchen Hierarchie für die meisten von uns insgesamt robust sein mag, kann die Art und Weise, wie wir unsere Freunde mental dem Kreis eins, zwei oder drei oder dazwischen zuordnen, von Person zu Person unterschiedlich sein. So könnten sich zwei Personen A und B auf genau die gleiche Weise sehen, treu, vertrauenswürdig, schon eine Weile da sein, und so könnte A dennoch B als einen sehr engen oder besten Freund betrachten, und B könnte A als einen 'nur einfach engen' Freund für den einzigen Grund dafür betrachten, dass die Grenzen von Freundeskreisen bei A und B unterschiedlich definiert sind.

Dunbar, 2012, stützt die Struktur der Netzwerke auf die Hypothese des 'sozialen Gehirns', die postuliert, dass Menschen nicht in der Lage sind, mehr als 150 Beziehungen gleichzeitig aufrechtzuerhalten. Es gibt Hinweise darauf, dass wir Hierarchien konzentrischer Gruppen beibehalten, wobei jede Gruppe um den Faktor drei gegenüber der anderen zunimmt. So bezeichnen A. Sutcliffe et al., 2012 diese als Unterstützungsclique von 4-5 und eine Sympathiegruppe von 12-15, umgeben von einer Affinitätsgruppe von etwa 50 ('Nomadenfamilie') und einem aktiven Netzwerk ('Clan') von ungefähr 150. Die wichtigste untersuchte Variable ist norma-

[14] 'Beachte, dass sich diese 'Kreise' wesentlich von der Definition des Freundeskreises beim Kreisaufbau unterscheiden, bei der es darum geht, bestimmte Gruppen von Freunden, die sich miteinander verbinden, aktiv zu fördern, und dies nichts über Hierarchie oder Qualität aussagt.'

lerweise die Zeitdauer, die zusammen verbracht wird, oder der Aufwand, der für einander aufgewendet wird, wobei die Gruppenstruktur oder -funktionalität einen zweiten Platz einnimmt.

Spencer and Pahl, 2006, S.215 konstruieren Karten von 'persönlichen Gemeinschaften'. Während diese ebenfalls aus konzentrischen Kreisen bestehen, wurde weder die Anzahl der Teilnehmer in jedem Kreis noch die Anzahl der verwendeten Kreise vorgeschrieben. Spencer und Pahl konzentrierten sich hauptsächlich auf die engere Gemeinschaft von insgesamt bis zu 20 Personen und darauf, wie sie mit dem Ego umgingen, unabhängig davon, ob es sich um Verwandtschaft oder Freundschaft handelte. Entscheidend für ihr Material ist, dass sie die funktionale Dimension zur Kennzeichnung der Beziehung zum Ego enthalten[15]. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, S.169 widmen ein ganzes Kapitel der Anleitung des Lesers durch die Konstruktion einer 'friendscape' ('Landschaftskarte deiner Beziehung'). Die 'Freundeslandschaft' ist ebenfalls egozentrisch und befasst sich mit der Unterstützung, die Freunde und Familie leisten, und wie sie zum Glück und zur Zufriedenheit im Leben beitragen. Ein zweiter Kreis ist für diejenigen reserviert, deren Gesellschaft Spaß macht und in der die Selbstoffenlegung begrenzt wird. Das Bild verwandelt sich in einen Garten, in dem Freunde neu positioniert, neu bepflanzt, umgepflanzt, gejätet oder beschnitten werden können, einen Garten, der offene Räume oder Überfüllung haben kann, und fördert die Perspektive, ein Ziel zu haben, einen normativen Zustand, in dem du deine 'Freundeslandschaft' haben möchtest. Nachfolgende Fragen konzentrieren sich auf die Kategorien instrumentelle Unterstützung und emotionale Unterstützung. Das Kapitel schließt mit mehreren wertvollen Empfehlungen zur Entwicklung, wobei der Schwerpunkt auf der emotionalen Unterstützungslandschaft liegt[16].

Greif, 2009 definiert vier Kreise von 'Muss'-, 'Vertrauen'-, 'Rost'- und 'Nur'-Freunden ('must, trust, rust and just friends'): Ein Muss-Freund entspricht lose dem 'besten Freund' und ein Vertrauensfreund einem Vertrauten mit weniger regelmäßigem Kontakt. Ein Rostfreund ist ein 'fossiler Freund', bei dem die lange Bekanntschaft (z.B. seit der Schule oder dem College) zu Vertrautheit und einfacher Wiederverbindung / Reaktivierung führt. Schließlich ist der 'nur' Freund eine etwas herzlichere und engere Version eines Bekannten, eine Version der einzelnen Kontext-/ Aktivitätsfreundschaft. Der Kolumnist für persönliche Beratung im Internet, Manson, 2018 schlägt ebenfalls ein fünfstufiges System für die Freunde vor: bester Freund, enger Freund, Freund von beiderseitigem Interesse, höfliche Bekanntschaft und bloße Bekanntschaft [17]. Er macht auch ein paar Behauptungen, die meiner Meinung nach wirklich bedenkenswert sind, nämlich dass einige Leute

[15] ASS: Associate / Freund mit einer Aktivität, FFD: Spaß / geselliger Freund, FFM: Spaßfamilie, FVR: Hilfsbereite / Nachbar, HLP: hilfreiche Familie (praktische Hilfe), SUP: unterstützender Freund oder Familie (emotionale Unterstützung), CNF: Vertrauter oder Intimer, SLM: Seelenverwandter, AMB: ambivalente oder 'herzzerreißende' Beziehung zu Freund oder Familie, DTY: Beziehung, die hauptsächlich auf normativen Erwartungen und Pflichtgefühl basiert

[16] Im Zusammenhang sei noch einmal angemerkt, dass das Buch für Frauen geschrieben wurde, um die Freundschaft in einem Selbsthilfestil zu verbessern, aber gründlich mit Fußnoten versehen ist und auf soziologischer Forschung basiert.

[17] (5) 'Wir sind praktisch eine Familie' - die besten Freunde, die es ein Leben lang bleiben sollen, (4) 'Wir sind die gleichen, du und ich' mit gemeinsamen Lebenserfahrungen und Humor, mit gegenseitigem Verständnis und Akzeptanz, (3) 'Erinnerst du dich an das, was wir beide mögen? Ich auch!' - Freundschaft der Nützlichkeit und des Vergnügens mit Fokus auf eine gemeinsame Aktivität, 2) 'Lass uns lächeln und uns allgemeine Zustimmung zueinander geben', (1) 'Hey, es ist dieser Kerl'

nur Freundschaften auf niedriger Ebene haben, aber keine Freundschaften auf hoher Ebene, und einige Leute sind genau das Gegenteil, und gibt die Empfehlung, dass eine ausgewogene Mischung wahrscheinlich die beste Vorgehensweise ist. Darüber hinaus behauptet er, dass die Reziprozität der Kategorie eine Obergrenze impliziert, d.h. das Niveau, auf dem die Freundschaft operiert, ist das Minimum der Schätzungen beider Parteien zur Halbzeit [18]. Andere 'Klassen von Freunden', auf die ich gestoßen bin, sind das Label 'Gelegenheitsbeziehung' ('situationship' von 'situation' und 'relationship' - Beziehung), das oft die Bindung von Expats beschreibt, sich miteinander zu entspannen und die Gesellschaft des anderen zu genießen, aber in der klaren Erwartung, dass die Freundschaft einmal endet, wenn einer der beiden geografisch weiter wegzieht.

Ich denke dass es weniger hilfreich ist Freunde nach einer wie auch immer gearteten allgemeinen Qualität zu ordnen, sondern besser ist die Wertschätzung der verschiedenen Naturen und Rollen zu fördern. Daher möchte ich speziell nicht entscheiden (und halte es nicht für gesund), ob der Clown-Freund oder der Mentor-Freund ein besserer oder wichtigerer Freund ist. Ich würde sogar teilweise in Zweifel ziehen, den alleinigen Fokus auf die Zeit / Aufmerksamkeit zu legen, den z.B. Dunbars Studien zur Verwendung der Anzahl der Kontaktinitiationen in einem bestimmten Monat als Messgröße für die Nähe angeben. Wie bereits erwähnt, ist die gemeinsame Zeit natürlich von großer Bedeutung, aber selbst regelmäßige, aber seltene Begegnungen können genauso gut oder sogar besser als Grundlage einer engen Freundschaft dienen, wenn die Zeit gut angelegt und ausgiebig genossen wird und dauerhafte Erinnerungen erzeugt werden.

9.5 Freundschaftsinventar/-Karte entwerfen

Wenn man die beiden Konzepte zusammenbringt - die Freundschaftsrollen und die Idee konzentrischer Freundeskreise -, um eine hilfreiche Denkweise über die 'Freundeslandschaft' zu entwickeln, fehlt jedoch ein wichtiger Aspekt. Eines der Hauptprobleme, das ich mit den oben genannten Landschaftswerkzeugen oder Karten habe, ist die Egozentrik. Der einzige Fokus liegt auf dem Nutzen für dein Glück und Wohlbefinden und wie deine Bedürfnisse erfüllt werden. Freundschaft ist jedoch ein bilateraler Weg, und mindestens ebenso viel Fokus sollte auf der Freude und dem 'Nutzen' für den anderen liegen, den du einbringst. Daher sollte ein Werkzeug oder eine Freundschaftslandschaft dich meiner Ansicht nach dazu anregen, wie du ein großartiger oder bester Freund sein kannst und wie du für deine Freunde da sein kannst. Welche Freundschaftsbedürfnisse musst du nicht nur befriedigen, sondern welche Freundschaftsbedürfnisse kannst du natürlich gut befriedigen? Wenn wir auf einer Rangskala über Freundschaft nachdenken, würde ich sie strikt von Bekanntschaft trennen. Daher würde ich auf den meisten der oben genannten Skalen nur die beiden Hauptkategorien als tatsächliche Freundschaften betrachten und deshalb drei tatsächliche Freundschaftskategorien vorschlagen:

1. die **sehr engen / besten Freunde**: Dies ist der innere Kreis von 2-5 Menschen und wenn einer von ihnen sterben würde, wärst du sehr verstört,

[18] 'Freundschaften fallen natürlich auf das niedrigste Niveau. Wenn wir also Freunde sind und du mich als Level 4 siehst und ich dich als Level 3 sehe, werden wir niemals über Level 3 hinauskommen. Das liegt einfach daran, dass ich dich nicht auf Level 4 einstelle.'

2. die **engen/guten Freunde**: Dies ist eine Gruppe von etwa 5 bis 15 Personen, mit denen du gerne Aktivitäten durchführst, dich absichtlich triffst und engen Kontakt pflegst, z.B. durch das Schreiben von Postkarten,

3. die **potenziell engen Freunde**: Dies ist eine Gruppe von vielleicht 5-15 Personen, in der potenzielle Freunde erfasst werden, die aber noch nicht 'eng' sind. Du hast eine großartige Chemie mit ihnen und die Vermutung oder das Bauchgefühl, dass ihr gute Freunde werden könntet, aber das Maß an Vertrauen und Zuverlässigkeit ist noch nicht festgelegt. [19]

Anstatt sie als abgegrenzte Klassen zu betrachten, würde ich sie jedoch mehr als fließende Gruppen mit einer kleinen Grauzone zwischen ihnen sehen. Wie oben beschrieben, wechseln Freunde zwischen Kategorien nicht unbedingt synchron, und es ist machbar und in der Tat wahrscheinlich, dass geringfügige Fehlpaarungen auftreten und für eine Weile bestehen bleiben. Und bevor man sie bewertet oder bepunktet, ist es viel hilfreicher, sich auf ihre Rolle zu konzentrieren. Eine Liste oder eine Übersicht zu haben, die du dir gelegentlich ansiehst, hat jedoch den großen Vorteil, dass sie Wertschätzung und Dankbarkeit fördert. In der Tat, im Einklang mit dem Thema gemeinsame Erinnerung, Wertschätzung und Dankbarkeit würde ich empfehlen, nach Erstellung der 'Liste' Fotos von jedem von ihnen zu bekommen und einen Platz an deiner Wand auswählen und sie alle dort oben aufstellen. Dann wirst du in regelmäßigen Intervallen an all ihre Existenzen erinnert, egal wie beschäftigt und chaotisch dein Leben wird. Wenn keine vollständige freie Wand verfügbar ist, kann ein digitaler Bilderrahmen mit wechselnden Fotos ebenfalls diese Aufgabe[20] erfüllen.

Lektion zum Mitnehmen:
Schau dich in deiner Wohnung um, ob du irgendwo Platz hast ein paar Photos von deinen engen Freunden aufzuhängen.

9.6 Wählen und Verkünden

Ein Unterschied in den Gewohnheiten der Freundschaftsbildung ist der Grad der Formalisierung und der **aktiven Wahl**, wobei ein langsamer und unbestätigter Prozess als Alternative dient. In der Antike scheint eine sorgfältige explizite Auswahl und - nach der Auswahl - eine formale Bestätigung die Norm gewesen zu sein. Dies versteht sich von selbst für die Bündnisse der Bibel, ist aber auch in dem 'gegenseitigen Ausdruck des guten Willens' der Definition von Freundschaft des Aristoteles enthalten. Cicero, 1923, S.173 erwähnt ausdrücklich, 'dass wir Freundschaft erst nach vorausgegangener Prüfung in Gebrauch nehmen'. Schließlich ernannte Jesus seine Apostel durch Erklärung. Das Thema ist, dass **Freundschaft sinnvoll zum Ausdruck gebracht werden muss**, um wirksam zu werden[21] und

[19] Beachte, dass dies anders ist als bei Personen, die 'nur Freunde' sind, bei denen du jedoch der Meinung bist, dass dies auch so bleibt. Es ist vollkommen in Ordnung, Situationsbeziehungen ('situationship') zu pflegen, die Spaß machen, aber niemals darüber hinausgehen werden. Diese Kategorie der potenziell engen Freunde wird möglicherweise als 'noch nicht gute Freunde' bezeichnet, wobei der Schwerpunkt auf 'noch nicht' liegt.

[20] Das Vorbereiten ist natürlich auch ein Muss, um Demenz zu bekämpfen.

[21] Facebook-Freundschaft trifft es nicht wirklich

nicht angenommen werden kann.

Die Befürworter der Unabhängigkeit - Lewis[22] , Alberoni[23] und Millington[24] nehmen die Gegenposition zu Aristoteles, Jesus (und Captain Kirk) ein. Freundschaft ausdrücken oder **ausdrücklich bestätigen**, dass die Wahl der **Freundschaft** getroffen wurde, **ist ein No-Go**.

Während die Offenheit für Freundschaft natürlich Auswirkungen darauf hat, wie viele 'Kandidaten' identifiziert werden, hat die Festlegung von Kriterien und der Umgang mit Freunden Auswirkungen auf die Zusammensetzung des Freundeskreises. Während jemand (A) möglicherweise enttäuscht ist, wenn er nicht ein bestimmtes Maß an Freundschaft mit jemandem (B) erreicht hat, respektieren die Menschen im Allgemeinen, dass B mit seiner Zustimmung etwas zögerlicher ist, denn dies zeigt, dass die Freundschaft als wertvoll bewertet wird, wie A es sich erhoffen würde, sobald er das Ziel der Freundschaft mit B erreicht hat. Offenheit oder Vorsicht gegenüber Freundschaft wird in der Jugend erworben und verfeinert, wenn Menschen in der Schule Erfahrungen machen und sehen, mit welchen Freunden ihre Eltern eine Freundschaft aufgebaut haben. Es gibt auch unterschiedliche Einstellungen, die sich normalerweise darin unterscheiden, ob der Schwerpunkt mehr auf Persönlichkeitsmerkmalen (ob sich der potenzielle Freund aufgrund bestimmter Merkmale wie Tugend, Spaß oder Intelligenz qualifiziert, die lose mit der 'Funken' -Erstellung übereinstimmen) oder auf Beziehungsmerkmalen liegt (die im Laufe der Zeit festgelegt werden müssen und daher lose mit der Kreation 'brauchtZeit-zu-wachsen' übereinstimmen).

Vorsicht und Sorgfalt bei der Auswahl von Freunden und dem aktiven Element einer solchen Auswahl werden von einer Reihe von Autoren betont und sind interessanterweise ein verbindendes Element zwischen den erklärten und den nicht erklärten Personen[25]. So weist J.R. Miller, 1897 darauf hin, dass Jesus nach Lukas 6.12 eine ganze Nacht lang betet, bevor er die Jünger auswählt und ernennt, obwohl er bereits ein ganzes Jahr mit ihnen unterwegs war. Es sollte auch wiederholt werden, dass die Betonung von Vorsicht und Sorgfalt dem Thema Akzeptanz widerspricht. Vorsichtig und unabhängig zu sein, beinhaltet ein entscheidendes Element bei der Wahl. Dies stellt gute Freunde sicher, vorausgesetzt, es gibt viele Personen zur Auswahl. Manchmal jedoch, z.B. in einer kleinen Dorfgemeinschaft oder Kirche ist die verfügbare Menge begrenzt, aus der wir auswählen. Insbesondere im Alter, wenn Menschen in neue Gebiete ziehen, in einen Alterssitz oder in ihrer Mobilität eingeschränkter werden, wird es bei der Suche nach Verbindung selbstzerstörerisch, zu wählerisch zu sein. Für Menschen mit hohen Freundschaftsstandards kann es jedoch auch zu intensiven Gefühlen der Einsamkeit kommen, wenn sie Kompromisse eingehen und mit Menschen Zeit verbringen, von denen sie eigentlich nicht verstanden werden.

---

[22] Lewis, 1960, S.91 'Liebende reden dauernd über ihre Liebe - Freunde kaum je über ihre Freundschaft.'

[23] Alberoni, 2016, S.8 'Aber damit die Freundschaft denen gerecht wird, die sie verkörpern, muss sie über sich selbst schweigen. Es ist eine Tugend; und Tugenden sprechen nicht von sich selbst oder vielmehr nur, um Würde gegen Hybris auszutauschen.'und 'Im Gegensatz zu romantischer Liebe und erotischer Leidenschaft und wie alle Tugenden erklärt sie sich nicht selbst.'

[24] Millington, 2019, S.74 'Im Gegensatz zur Ehe tauschen wir niemals Gelübde mit unserem besten Freund aus. Es ist ein unausgesprochenes Versprechen, im Leben des anderen zu sein.'

[25] diejenigen, die darauf bestehen, dass Wohlwollen und Freundschaft erklärt und bestätigt werden müssen - Aristoteles - und diejenigen, die darauf bestehen, dass über die Freundschaft nicht gesprochen und sie nicht mündlich bestätigt wird - Lewis, Alberoni

Es ist schwierig, das Gleichgewicht zu erreichen zwischen zu wählerisch und wertend oder zu akzeptierend zu sein und sich dann auf mögliche Enttäuschungen vorzubereiten müssen. Dies hängt von der eigenen Persönlichkeit, den Vorlieben, Bedürfnissen und der aktuellen Lebenssituation ab. Es kann jedoch sinnvoll sein, über Muster nachzudenken und sich darüber im Klaren zu sein, welche Merkmale für einen selbst besonders attraktiv sind. Ebenso ist es gut, über Fälle nachzudenken, in denen es sich ausgezahlt hat, jemandem nach einem schlechten ersten Eindruck eine zweite Chance zu geben oder jemandem etwas mehr Zeit zu geben, um seine Natur kennenzulernen.

Anregungen zum Überlegen:
Beteuerst du oder verkündest du die Freundschaft oder vermeidest du das explizite Benennen und Aussprechen? Warum?

9.7 Der Ehepartner als bester Freund

> Es ist kein Mangel an Liebe, sondern ein Mangel an Freundschaft, der unglückliche Ehen macht.
>
> Friedrich Nietzsche

Es wurde viel über Freundschaft in der Ehe geschrieben und diese Ehe oder Partnerschaft muss Freundschaft beinhalten. J. Gottman and Silver, 2015 stellen am prominentesten fest, dass die Qualität einer Ehe von der Qualität der darin eingebetteten Freundschaft abhängt. Da ich die meiste Zeit meines Lebens bis dato Single war und bin, bin ich nicht in der Lage, eine persönliche Aussage darüber zu machen. Ich schreibe diese Zeilen in einer ähnlichen Situation wie C.S. Lewis über die Freundschaft in den vier Lieben, in dem Bewusstsein, dass er seine Ansichten wesentlich geändert hat, als er mehrere Jahre später das Eheleben erlebte. Der Satz des 'Blinden, der über Farbe spricht' könnte äußerst passend sein. In diesem Buch gehe ich nur auf die Freundschaftskomponente einer Beziehung ein. Wenn also körperliche Anziehung dazukommt, wird sie Teil des romantischen Elements und wird ignoriert.

Was bedeutet es für ein romantisches Paar, eine enge Freundschaft aufzubauen? Welche realistischen Erwartungen können an die Stärke und Natur solcher Freundschaft gestellt werden? Ich habe in einem früheren Abschnitt die Vermutung aufgestellt, dass ein Freund normalerweise nur zwei bis drei Schlüsselrollen gut erfüllt und die anderen vorübergehend ersetzen kann, aber höchstwahrscheinlich nicht in voller Breite und Qualität. Ich spreche hier nicht von den Bekannten, sondern von den wahrhaft besten Freunden. Was für das Erwartungsmanagement auch für den besten Freund gilt, muss aber sicherlich auch für den Ehepartner oder Partner gelten. Es scheint mir zutiefst ungesund zu erwarten, dass ein Ehepartner nicht nur zwei, sondern bis zu acht wichtige Freundschaftsrollen oder -funktionen ausfüllt. Eine Folge unseres Rückzugs in die Privatsphäre unserer Häuser und der Trennung von Freundschaften ist jedoch - vorausgesetzt, wir haben immer noch unsere natürlichen sozialen Bedürfnisse - genau, dass wir jetzt erwarten, dass unser Ehepartner die Lücke schließt. Angesichts der obigen Darstellung sollte es keine Überraschung

sein, dass dies zu Enttäuschungen und Katastrophen führen muss. Es mag viel gesünder sein, die drei Rollen zu identifizieren oder sie als Stärken zu bezeichnen, die dein Partner hat, aber abgesehen davon, ihn oder sie als 'primus inter pares' (Erster unter Gleichen) zu betrachten, wenn es um Freundschaftsbedürfnisse geht. Dann siehst du, dass andere Freunde einige der anderen Rollen besser übernehmen können. In der Tat ist eine der Folgen der Geschlechter orientierten Freundschaftsforschung, dass es gesund ist - wenn man den Stereotypen Glauben schenken will -, dass verheiratete Paare Freunde haben, mit denen sie sich unterhalten und auf die Bedürfnisse des emotionalen Verstehens und Zuhörens eingehen können. Dies mindert nicht die Rolle des Ehepartners, sondern ermöglicht es dir, das zu schätzen und dankbar zu sein, was er oder sie gut macht, und ihn oder sie nicht mit dem Rest zu belasten. Alternativ könntest du dich in einer Situation befinden, in der du noch ledig bist und dich entschlossen hast, einen Ehepartner zu finden, der dieses Freundschaftspotential besitzt. Dann ist es vielleicht gut zu wissen, was die wichtigsten Freundschaftsbedürfnisse und die entsprechenden Rollen in deinem Leben sind und welche Rollen du am besten erfüllst, um zu sehen, für wen du der beste Freund sein kannst, und dementsprechend nach einem Ehepartner suchen[26]. Auch dies ist eine Rationalisierung eines inhärent emotionalen und intuitiven Prozesses oder einer Situation, und ich weiß, dass du möglicherweise nicht nur anderer Meinung bist und Einwände erhebst, sondern dass ich auch in Zukunft meine Meinung dazu ändern kann.

Der Ehepartner hat in vielen Fällen auch eine zusätzliche Funktion, und das ist möglicherweise die der Erinnerung und des Unterstützers. In unserem vielbeschäftigten Leben kann es häufig vorkommen, dass wir unsere Freunde aus den Augen verlieren, und in einigen Fällen ist es der Ehepartner, der uns daran erinnert, sie nicht zu vernachlässigen. Unter weniger glücklichen Umständen kann ein Ehepartner, der auf unsere Aufmerksamkeit oder Zeit eifersüchtig ist, auch das größte Hindernis für die Aufrechterhaltung von Freundschaften sein. Lewis, 1960, S.49[27], malt zwei Bilder von Frauen, eines (die 'sensiblen Frauen'), die die Freundschaften ihrer Ehemänner fördern, und diejenigen, die daran interessiert sind, ihre Ehemänner zu isolieren. Selbst wenn die Freundschaft der romantischen Partnerschaft mit ihrem Ehepartner vorausgeht, ist es meiner Erfahrung nach äußerst bereichernd, sich mit dem Ehepartner ebenfalls anzufreunden. Die Freundschaft mit dem Ehepartner überzeugt ihn von deiner allgemeinen Zuneigung und deinem Wohlwollen und ist wahrscheinlich auch eine Voraussetzung dafür, dass er ohne Bedenken mal 'weg sein' darf um sich mit dir zu treffen.

[26]Wie angedeutet, bei mir hat das bisher in der Praxis so begrenzt gut geklappt, das mag aber an anderen Dingen liegen.

[27]'Aber der bewusste Krieg gegen die Freundschaft wird auch auf einer tieferen Ebene geführt. Es gibt Frauen, die sie mit Hass, Neid und Furcht als den Feind des Eros und, vielleicht noch mehr, der Zuneigung betrachten. Eine Frau dieser Sorte kennt hundert Kniffe, die Freundschaften ihres Mannes zu zerstören. Sie fängt Streit an mit seinen Freunden, oder noch besser mit ihren Frauen. Sie spöttelt, lügt und baut Hindernisse auf, wo immer sie kann. Sie merkt nicht, dass ihr Mann nichts mehr wert ist, wenn sie ihn erfolgreich von seinesgleichen isoliert hat; sie entmannt ihn.'

Anregungen zum Überlegen: - Bitte ignoriere dies, wenn aktuell Single

- Welche Rollen haben du und dein romantischer Partner füreinander?
- Mal ehrlich - inwieweit erwartenst du (vielleicht nur implizit) von deinem romantischen Partner die Erfüllung aller sozialer Bedürfnisse?
- Inwieweit bist du akzeptierend oder eifersüchtig auf Freunde deines Partners, die eine Rolle besser ausfüllen als du es kannst oder tust?
- Inwieweit ermutigt ihr einander gute Freundschaften zu entwickeln und in sie weiter zu investieren?

9.8 Freunde bei der Arbeit

Ein weiteres strittiges Thema ist die Machbarkeit und Zweckmäßigkeit, Freunde bei der Arbeit zu haben. Laut Rath, 2006 gibt es klare Vorteile, und seine Empfehlung lautet, nicht nur einen, sondern idealerweise drei enge Freunde bei der Arbeit zu haben, um den vollen Nutzen zu erzielen. Für die Thematik Freunde bei der Arbeit ist die Tatsache wichtig, dass wir 40 oder mehr Stunden pro Woche im Büro und damit in Gesellschaft potenzieller Freunde verbringen. Freunde zu haben macht uns im Grunde genommen entspannter und lässt uns unsere Zeit bei der Arbeit eher genießen.

Es ist jedoch auch wichtig, potenzielle Probleme anzuerkennen: Zuerst konkurrieren wir bei der Arbeit um Aufmerksamkeit, Beförderung und Erfolg. Natürlich gibt es im Idealfall ein Gefühl der Zusammenarbeit, der Kameradschaft, für einen gemeinsamen Zweck zu arbeiten. Die meisten Unternehmen sind jedoch als Hierarchien organisiert, und auf dem Weg nach oben herrscht Wettbewerb. Nicht jeder kann an die Spitze kommen, und wenn ein Freund Erfolg hat, während wir es nicht vermögen, kann Neid aufkommen. Ich habe bereits über Vertrauens- und Interessenkonflikte in solchen Situationen geschrieben, wenn auch vielleicht zunächst nicht, wenn du eine Freundschaft mit einem direkten Kollegen schließt. Aber wenn beispielsweise zehn Jahre später dein Kollege dein direkter Manager oder sogar ein übergeordneter Senior Manager wird, wie ändert sich die Beziehung? Dein Freund kennt möglicherweise Details zu deinen Fähigkeiten oder sogar zur Arbeitsmoral, die für dich eventuell nachteilig sind. Es könnte auch das Problem des Auftretens von Vorteilsnahme geben, da die Menschen möglicherweise auf deinen direkten Zugang zum Senior Manager neidisch sind, den sie selbst nicht haben. Im Extremfall können Interessenkonflikte auftreten, da ein leitender Angestellter beauftragt wird, eine Abteilung zu schließen und die Mitarbeiter zu entlassen, unter denen er möglicherweise einen oder mehrere enge Freunde hat. Alberoni, 2016 ist skeptisch, dass Freundschaften erhebliche Machtdifferenzen und Interessenkonflikte überstehen können. Wenn andererseits vor langer Zeit eine echte Freundschaft hergestellt wurde, können Vertrauen, Zuneigung und Wohlwollen geprüft und bestätigt werden. In einem vertrauensvollen Umfeld, das durch eine vorherige Freundschaft geschaffen wurde, kann kritisches Feedback viel freier und ohne den Kontext des Erratens von Hintergrundmotiven persönlicher Interessen gegeben werden.

Wie bei Geschlechter übergreifenden Freundschaften muss Instrumentalität glaub-

würdig ausgeschlossen werden. In der Freundschaft mit deinem Kollegen und möglicherweise mit deinem Manager muss klar sein, dass sie auf der Grundlage ihrer persönlichen Qualitäten, seinem Charme, seiner interessanten Kommentare und wirklich allem anderen als einem Mittel zum Zweck deiner Karriere aufgebaut wurde. Das bedeutet nicht, dass du ihren Beitrag zu deiner Arbeit nicht wertschätzen kannst. Unterstützung bei der Erstellung eines Berichts oder einer Präsentation, Ratschläge zur Berufswahl und Mitgefühl, wenn du einen wirklich schlechten Arbeitstag hast, sind Teil der Freundschaft. Es muss jedoch klar sein, dass die Freundschaft von echtem persönlichem Interesse für den anderen ist und nicht seiner Funktion, seinem Jobtitel / seiner Organisationskraft oder seinem allgemeinen professionellen Nutzen gilt.

Auch trennen Menschen aus gutem Grund gerne ihre Freunde von ihrem Privatleben. Wenn der größte Teil deines sozialen Kreises von der Arbeit stammt und du dich mit Freunden auf einer Party triffst, auf der 50% der Menschen von derselben Firma kommen, werden automatisch Themen von diesem Betrieb aufkommen. Dies ist an sich keine schlechte Sache, insbesondere wenn Menschen von Natur aus eine Leidenschaft für ihre Arbeit haben, wie zum Beispiel im akademischen Bereich oder in der Sozialarbeit. Dies ist jedoch sowohl für diejenigen problematisch, die nicht weiterhin in ihrem privaten Bereich über Arbeitsthemen sprechen möchten als auch für 'Außenseiter', die mit dem Hintergrund nicht vertraut sind.

Kriterien zum Befreunden von Arbeitskollegen						
	Durchschnitt	1	2	3	4	5
Gemeinsame Interessen	3.6	8	11	41	52	33
Hobbys	2.7	29	35	48	25	10
Politische Ansichten	2.4	47	34	35	25	7
Humor	4.0	2	16	22	52	55
Gute Teamarbeit	3.8	5	12	31	65	34
Loyalität	4.2	3	7	24	42	71
Diskretion	3.9	6	9	35	40	58
1 ='nicht wichtig', 5 = 'sehr wichtig' Daten aus Gewohnheitsstudie D						

Anregungen zum Überlegen:

- Hältst du Freundschaft am Arbeitsplatz für eine gute Idee? Wenn nicht, warum nicht?
- Wie unterscheidet sich Freundschaft bei der Arbeit von einer in ausschließlich privater Umgebung?
- Wenn du Freunde von der Arbeit hast und diese privat triffst, in welchem Maße sprichst du noch über die Arbeit?

9.9 Starke und schwache Bindungen

Ich finde es recht schwierig, die englischen soziologischen Begriffe adäquat zu übersetzen. Gelegentliches Springen in die englische PDF Fassung mag hier

zusätzliche Klarheit bringen.

Seit Granovetter, 1973 ist die Welt der sozialen Netzwerke in solche mit schwachen und solche mit starken Bindungen aufgeteilt. In der Originalversion wurde das Konzept der schwachen und starken Bindungen impliziert, um zwischen Bekannten (schwachen) und Verwandten und engen Freunden (starken Bindungen) zu unterscheiden. Dies wurde in Granovetter, 1983[28] bestätigt. Krackhardt, 1992 formalisierte eine starke Bindungsdefinition. Das Originalpapier führt jetzt ungefähr 60000 Zitierungen an und bleibt damit nur ein wenig hinter Einsteins Elektrodynamik oder Lowrys Proteinmessung zurück, und es kann zu den einflussreichsten Aufsätzen aller Zeiten in den Sozial- und Wirtschaftswissenschaften gezählt werden[29] . Die Definition der Bindungsstärke lautet wie folgt:

'Die intuitivsten Vorstellungen von der 'Stärke' einer zwischenmenschlichen Bindung sollten durch die folgende Definition erfüllt werden: Die Stärke einer Bindung ist eine (wahrscheinlich lineare) Kombination aus Zeitdauer, emotionaler Intensität, Intimität (gegenseitiges Vertrauen) und die gegenseitigen Dienste, die die Bindung charakterisieren. Jedes von diesen Items ist vom anderen etwas unabhängig, obwohl die Menge offensichtlich stark interkorreliert ist. Die Diskussion der operativen Maße und Gewichte, die mit jedem der vier Elemente verbunden sind, wird auf zukünftige empirische Studien verschoben. Für den vorliegenden Zweck ist es ausreichend, wenn die meisten von uns auf einer grob intuitiven Basis zustimmen können, ob eine bestimmte Bindung stark, schwach oder nicht vorhanden ist.' (Granovetter, 1973)

Als eine erste Erläuterung erfasst diese Definition, wobei ein gewisses Maß an Abstraktion berücksichtigt wird, einen beträchtlichen Teil der Beziehungseinstellungen und bei gegenseitigen Diensten wohl die Aktivitäten in dem Framework der vorangegangen Kapitel in diesem Buch. An dieser Stelle ist jedoch die Beobachtung wichtig, dass die Persönlichkeit der beiden Teilnehmer als Merkmal der Bindungsstärke innerhalb Granovetters Definition ausgelassen wird. 'Gegenseitige Dienste' ist ein klassischer soziologischer Begriff (wenn auch ein unglücklicher im Kontext der Freundschaft). An dieser Stelle würde ich davon ausgehen, dass hier klassische Wohltätigkeit und gegenseitige Aktivitäten zusammengefasst sind. In der Tat würde ich argumentieren, dass das Zitat von Aristoteles 'tu, was für deinen Freund gut ist' (9.4) eher diesem nützlichen Service und Dienstcharakter entspricht, als dies von modernen Tugendphilosophen zugegeben würde. Durch die Betonung von zusätzlicher emotionaler Intensität und Intimität ist der Nutzen der Bindung für die nützliche Informationsübertragung zu Stellenanzeigen eigentlich nicht Teil der Definition. Die Kritik von Casagrande and Castañeda, 2020 an schwachen Bindungen als 'launische Gemeinschaften, die auf gemeinsamen Interessen beruhen' und damit das Gegenteil von 'wahrer Freundschaft (wie in Philia)', ist in diesem Punkt tatsächlich nicht gerechtfertigt.[30] Es ist eine perfekt funktionierende Defi-

[28] 'Das Argument besagt, dass unsere Bekannten (schwache Bindungen) weniger wahrscheinlich sozial miteinander verbunden sind als unsere engen Freunde (starke Bindungen)'.

[29] Es schlägt Modigliani Miller um den Faktor 2 oder Hayeks 'Wissen in der Gesellschaft' um den Faktor 3. In der Soziologie passiert es den 'Iron cage revisited'(eine neue Organisationstheorie) und lässt ansonsten fast alles weit hinter sich.

[30] In dem Versuch, eine philosophische / psychologische Diskussion über die Schwachstellen zu finden, suchte ich in den Zitaten von Granovetter und Krackhardt nach 'Aristoteles', 'Freundschaft', 'Ethik' (für Nicomachean Ethics) und 'Philia', aber einen tatsächlichen direkten Vergleich habe ich nicht gefun-

nition von Freundschaft, die Beziehung und Aktivität hervorhebt.[31] Freundschaft oder Bindungsstärke standen somit im ursprünglichen Fokus der Definition des Autors. Die Jobsuche und die Informationsübertragung stellten lediglich einen interessanten nachvollziehbaren Anwendungsfall dar, um die vermutete Theorie der Bindungsfunktionalität im Netzwerk zu testen.[32]. Es ist eine große verpasste Gelegenheit, dass sich die anschließende Forschung nur auf das zweite konzentrierte und bestenfalls ein Lippenbekenntnis zur ursprünglichen reichhaltigen Definition der Bindung und den damit verbundenen Möglichkeiten abgab.

Krackhardts Definitionen von Freundschaft

Wenn in modernen Management- und Organisationsstudien enge Freundschaft erwähnt wird, wird oft auf die Definition von Krackhardt, 1992[33] hingewiesen. Die Definition 'starke Bindung' oder 'Philos'[34] wurde als Antwort auf die 'schwachen Bindungen' von Granovetter, 1973 geprägt. Krackhardt, 1992 definiert drei notwendige und ausreichende Bedingungen für die Beziehung zwischen 'Philos'. Ich zitiere auch einige zusätzliche Teile der nachfolgenden Passage.

- Interaktion: Damit A und B 'Philos' sind, müssen A und B miteinander interagieren.
- Zuneigung: Damit A ein 'Philos' von B ist, muss A Person B mögen, A muss eine Zuneigung zu B empfinden. Man kann davon ausgehen, dass solche Beziehungen in den meisten Fällen symmetrisch sind. Man kann sich jedoch Situationen vorstellen, in denen Zuneigung nicht erwidert wird, was zu einer asymmetrischen Beziehung führt.
- Zeit: A und B müssen, um 'Philos' zu sein, eine Geschichte von Interaktionen haben, die über einen längeren Zeitraum gedauert haben. Das heißt, es gibt keine momentanen 'Philos'.

'Aber sie verbinden sich auch aktiv, um [...] Vertrauen zu schaffen. Interaktion schafft Gelegenheit für den Informationsaustausch, von denen einige vertraulich sein können. Zuneigung schafft Motivation, den anderen positiv zu behandeln [...], und Zeit schafft die Erfahrung, die erforderlich ist, damit jeder vorhersagen kann, wie der andere gemeinsame Informationen verwendet.' Anschließend wiederholt Krackhardt die Fischer-1982-Kritik der unzureichenden Genauigkeit der Definition des Wortes 'Freund'. Er fasst zusammen: 'Aber die Gültigkeit der Idee, dass Freunde Menschen sind, die sich mögen, sich seit einiger Zeit kennen und häufig miteinander interagieren, ist zumindest minimal vertretbar.'

Bei der Analyse ist es interessant zu sehen, dass die enthaltenen Begriffe und die Bedingungen sowohl in Bezug auf die klassische als auch in Bezug auf die

---

den. Ich vermute immer noch ein Versehen meinerseits und wäre einem Hinweis oder einer Referenz dankbar.

[31] Es wäre eine sehr interessante Aufgabe, das Studium der Bindungsstärke mit Charaktervariablen zu erweitern, aber das für später.

[32] Durch Rückverfolgung meine ich, dass es möglich war, gute Daten und Arbeitsnachweise zu generieren, anstatt auf einer abstrakten Ebene mit philosophischen qualitativen Argumenten.

[33] 3245 Referenzen auf Google Scholar

[34] Die Wortwahl ist eine merkwürdige Verbeugung vor der klassischen Tradition, auf die leider kein literarischer Bezug folgt, wessen Philosophen Begriff der Freundschaft eigentlich gemeint ist.

aristotelische Definition von 'Philia'[35], die die Wahl des Wortes 'Philos' zweifellos hervorruft, gelockert oder sogar weggelassen wurden, ebenso wie die Frage, ob dies früheren Ausführungen zur Realität praktizierter Freundschaft am Arbeitsplatz entspricht.

Die Interaktion entspricht den Themen 'Gemeinsam verbrachte, aber nicht fokussierte Zeit' (5.1) und einem gemeinsamen Arbeitsplatz, also sowohl absichtlicher als auch situativer organisatorischer Zugehörigkeit (5.2). Zuneigung ist in diesem Zusammenhang wahrscheinlich eher ein professionelles und allgemeines Wohlwollen oder eine Fürsorge im aristotelischen Sinne als die emotionale Zuneigung oder Liebe zum Freund[36]. Von Bedeutung ist dann die Lockerung der Notwendigkeit der Gegenseitigkeit[37]. An diesem Punkt weicht Krackhardts Konzept des 'Philos' endgültig von der 'Philia'[38] von Aristoteles ab, der auf der gegenseitigen Erklärung und Anerkennung des guten Willens als notwendige Bedingung besteht. Es sollte wiederholt werden, dass auch in Granovetters Definition angenommen wird, dass Dienstleistungen wechselseitig sind.

Schließlich schließt sich Krackhardt der Denkschule 'braucht-Zeit-zu-wachsen' an, die eine allgemeine soziale Konvention ist. Insbesondere die Behauptung der Unmöglichkeit von 'momentanen Philos' widerspricht jedoch der Beobachtung, dass die 'Funken'- engen Freundschaften des kollaborativen Stils besonders häufig in einem professionellen Umfeld mit einem hohen Grad an Spezialisierung entstehen, wie beispielsweise zwischen Wissenschaftlern, Anwälten, Dichtern, Künstlern, Musikern. In Zuneigung können Themen des Respekts und der Wertschätzung der anderen Person und der Notwendigkeit der Verfolgung der Freundschaft oder der engen Bindung zum Zweck der Freundschaft und der anderen Person als Ziel und nicht als utilitaristische Berechnung enthalten sein. Da Krackhardt Vertrauen und Vertraulichkeit erwähnt, kann davon ausgegangen werden, dass Loyalität und Diskretion impliziert sind. Mit der Vorhersagbarkeit wird auf das Konzept der Zuverlässigkeit und Konsistenz angespielt und kann sich darauf erstrecken.

Im Wesentlichen weggelassen werden die Themen Humor und gute Zusammenarbeit und Teamarbeit. Das in qualitativen Studien von Arbeitsfreunden häufig erwähnte Thema Beratung, Ratschlag und Sparring wird ebenfalls nicht in die Definition und anschließende Charakterisierung mit einbezogen. Es mag zu viel sein, zu erwarten, dass sich Managementliteratur so weit wagt, aber das einfache Thema 'Freude am Zusammensein und der Geselligkeit' ist meiner Meinung nach entscheidend für die Charakterisierung von Arbeitsfreundschaften. Alle klassischen organisationstheoretischen Vorteile wie Informationsaustausch, Machtkoordination und gegenseitige Unterstützung, Arbeitszusammenarbeit und Beratung sind bei der Beurteilung der Freundschaft von bestenfalls sekundärer Bedeutung (halt Salz und Knödel in der Suppe, aber nicht die Suppe selber).

---

[35] Es mag leicht amüsant sein, sich an das Zitat von Whitehead zu erinnern: 'Die sicherste allgemeine Charakterisierung der europäischen philosophischen Tradition besteht darin, dass sie aus einer Reihe von Fußnoten zu Platon besteht.' (Alfred North Whitehead, Process and Reality, S.39 [Free Press, 1979]) erweitert durch den Informationsausschnitt, dass Aristoteles Platons produktivster Schüler war. Aus der Perspektive, dass wir 2000 Jahre später leben, kann das Duo wohl zu einer einzigen Denkschule kombiniert werden.

[36] Dies ist jedoch eine Interpretation, die auf dem Folgenden basiert. Per se ist der Begriff genau richtig und könnte möglicherweise die Wertschätzung für die andere Person einschließen.

[37] Dies ist speziell beabsichtigt, siehe Carley and Krackhardt, 1996 zur Ausarbeitung

[38] Und damit auch, wie zeitgenössische Philosophen wie Nehamas, 2016 Freundschaft definieren würden ...

Freundschaft in SNA

Krackhardt and Kilduff, 1999, stellen unter Berufung auf Argyle, Henderson, and Furnham, 1985, S.92 fest: 'Die Rolle des Freundes ist in der Gesellschaft gut verstanden, was sich in der hohen Übereinstimmung innerhalb der Gesellschaften darüber zeigt, wie Freunde im Verhältnis zueinander handeln sollen'. Diese Annahme steht in krassem Gegensatz zu der Umfrage von Fischer, 1982 oder Rath-Gallup, in der nur weniger als 30% der Befragten Freundschaften genau definieren konnten (siehe Abschnitt 2). Die Vereinfachung und Annahme einer binären Ja-Nein-Natur der Freundschaft konnte zu dem Zeitpunkt ihres Schreibens auf der Grundlage der Kreistheorie von Dunbar und anderen (siehe Abschnitt 9.4) bereits in Frage gestellt werden.

Aufgrund der mangelnden Reflexion über die Bedeutung der Begriffe 'Freund' und 'Freundschaft' in der Literatur zur Analyse sozialer Netzwerke bestehen weiterhin einige Probleme, die aus freundschaftstheoretischer Sicht auf einfache Weise gelöst werden können.

Tasselli, Kilduff, and Menges, 2015, stellen daher die Frage: 'Wir untersuchen drei verschiedene Positionen und fragen, ob die Menschen, die als Individuen mit charakteristischen Merkmalen und Erkenntnissen betrachtet werden, das Netzwerk bilden; ob das Netzwerk durch strukturelle Gestaltung die Menschen macht; oder ob Menschen in ihren Eigenheiten und Netzwerken, in ihren differenzierten Strukturen zusammenwachsen.' Für Freundschaft gibt es eine klare Antwort - **Menschen** und ihre Persönlichkeiten **machen das Netzwerk**. Die Persönlichkeit der Leute ist der Ausgangspunkt der platonischen Zuneigung und das konstituierende kausale Element der guten Freundschaft. Das Netzwerk und die Umgebung unterstützen möglicherweise[39], sind jedoch peripher. Umgekehrt kann eine Analyse sozialer Netzwerke, die die Persönlichkeit ignoriert, professionelle Organisationen wie Unternehmen verstehen und Verhalten und Muster in solchen nützlichen Umgebungen genau vorhersagen, wird jedoch nicht in der Lage sein, Freundschaftsnetzwerke zu verstehen, die das Etikett wert sind. Zuvor zitierte Untersuchungen aus der positiven Psychologie[40] darüber, wie viel von unserer Persönlichkeit und unseren Vorlieben tatsächlich auf Genetik und Ernährung zurückzuführen ist, machen klar, dass Menschen vorwiegend ihr soziales Netzwerk bilden und nicht anders herum - zudem wenn wir die Auswirkungen von Verwandten und nicht berufstätigen Freunden weiter abziehen.

Der große Nachteil dieser Studien besteht darin, dass sie Arbeitsfreundschaften oder Freundschaften von Studenten untersuchen, da sie hier Daten auf Verbindungsniveau generieren können. Eine gute Freundschaft erfordert jedoch in der Regel sowohl ein informelles als auch ein weites Umfeld, und beide sind dafür nicht ausreichend. Die Vermittlung zwischen Freundschaftscliquen und die Ausnutzung struktureller Lücken ist ein Problem in instrumentell freundschaftlich-professionellen Beziehungen im Arbeitsumfeld, scheint jedoch in tatsächlichen Netzwerken wirklicher Freundschaften ein künstlich konstruiertes Problem zu sein. Ansonsten bin ich davon überzeugt, dass Daten zu kirchlichen Gemeinschaften, Pflegeheimen, Sportzentren, natur- oder geisteswissenschaftlich ausgerichteten Universitäten, Schulen oder ländlichen Dörfern generiert und analysiert werden müs-

[39] Die Umgebung kann dazu führen, dass A und B mehr Zeit als gewöhnlich damit verbringen, sich gegenseitig kennenzulernen, um zu entscheiden, ob sie eine Freundschaft schließen möchten

[40] Seligman, 2009 darüber, dass sich unsere Persönlichkeit in unserem Leben um etwa 20% verändert

sen. Ich bestehe jedoch darauf, dass es Grenzen gibt, bis zu denen du von 'Freundschaftsnetzwerken' in Mitarbeitergruppen in Unternehmen und MBA-Klassen auf die allgemeine Menschheit schließen kannst, insbesondere angesichts des eher nützlichen Transaktionsethos, das unter solchen Gruppen vorherrscht und an sich einer guten Freundschaft widerspricht[41]. In der Tat führt eine Bewertung der Freundschaftsrolle im Rath/Hall-Stil wahrscheinlich zu erheblichen Unterschieden in den Erwartungen zwischen einer Gruppe von Arbeitsfreunden und einer Gruppe von Freunden aus Schule, Fußballverein oder Kirche.

Ein Großteil der Daten der Analyse sozialer Netzwerke wird in Unternehmen generiert. Menschen verhalten sich jedoch im beruflichen Umfeld (Arbeit) anders als im informellen Umfeld (Freundschaften, Universität). Nimm als Beispiel: 'So empfinden Einzelpersonen in Organisationen ihre Freundschaftsbeziehungen zu anderen als stärker erwidert als sie tatsächlich sind' Kilduff and J.W. Lee, 2020, S.162. Die Kohortenstudie von Almaatouq et al., 2016 zeigt, dass im Gegenteil selbst in einer MBA-Klasse neun von zehn Bindungen tatsächlich nicht materiell unerwidert sind, zusätzliche Datensätze und die Verwendung kontinuierlicher Skalen könnten jedoch zu besseren Erkenntnissen führen.

Ein weiteres viel untersuchtes Merkmal zeigt die Entfremdung solcher von der Unternehmensorganisationstheorie motivierten Perspektiven auf Freundschaft - die High-Low-Selbstmonitore. 'Diejenigen, die ein hohes Maß an Selbstüberwachung haben, ähneln erfolgreichen Schauspielern in ihrer Fähigkeit, unterschiedliche Rollen für unterschiedliche Zielgruppen zu spielen' (siehe Snyder, 1987). Dies ist natürlich eine Eigenschaft, die Cicero, Fromm und Alberoni entsetzt darüber zurücklassen würde, in einem Satz (oder einer Zeitung) über Freundschaft verwendet zu werden. Siehe auch Beschreibungen zur Selbstüberwachung wie 'aktiver Ausbau des öffentlichen Selbst, um soziale Ziele zu erreichen' S.W. Gangestad and Snyder, 2000, S.546, oder wie Snyder, 1987, S.42 beschreibt, die Schmiertechniken hoher Selbstmonitore hätten das Herz von Dale Carnegie erwärmt. Interessanter ist die Beobachtung, dass die Leute mit niedriger Selbstüberwachung zu den gleichen Freunden in allen Aktivitätsbereichen neigen. Laut Snyder, S. Gangestad, and Simpson, 1983 mögen Leute mit hoher Selbstüberwachung die Herausforderung und wählen Fähigkeiten aus. Einige hohe Selbstmonitore können dies tatsächlich tun. Es ist jedoch auch möglich, dass andere korrelierte Merkmale (eine Faszination für ein einzelnes gemeinsames Subjekt - Bedürfnis nach Verständnis und Kreation) ihre Persönlichkeit dominieren. Anstatt eine derart vereinfachte Skala für SNA zu verwenden, könnte der Weg zur Erstellung eines umfassenderen Datensatzes über die Persönlichkeit von Personen einen viel intuitiveren Ansatz aufzeigen. Daher erfordert der kollaborative Freundschaftsstil (normalerweise) 'Fähigkeit', aber nicht, weil eine Herausforderung erforderlich ist, sondern weil es eine logische Konsequenz ist, dass Fähigkeit bei der Weiterentwicklung eines Themas aufgebaut wird. Nach meiner anekdotischen Erfahrung waren nicht die hohen Selbstüberwachungen die Vermittler zwischen getrennten anderen Gruppen. Es war genau das Gegenteil, warmherzige Menschen, aber zutiefst authentische. Bei den meisten Menschen recht beliebt, möglicherweise wegen des Witzes oder anderer positi-

[41] Ein Umfeld des Wettbewerbs, des Ehrgeizes und der Aufgabe in Bezug auf die Orientierung der Menschen bietet Anreize für ein geringeres Maß an Altruismus, Großzügigkeit, Rücksichtnahme, Demut, Zeitverfügbarkeit für Manager, Freundlichkeit und Geduld, was ceteris paribus eine geringere Freundschaftsqualität bedeuten würde, obwohl es zahlreiche Ausnahmen gibt.

ver Eigenschaften, fühlen sich die meisten bei ihnen wohl, jedoch wegen einer tief verwurzelten Persönlichkeit. Grants Theorie von Gebern, Matchern und Nehmern (siehe Grant, 2013) liefert hier die richtige Intuition, da niedrigschwellige selbstbeobachtende Geber für alle hilfreich sind. Einige landen an der Spitze, indem sie allen helfen und ihre eigenen Dinge erledigen, andere landen ganz unten, da sie allen helfen, es dann aber nicht schaffen, ihre eigene Arbeit zu erledigen. Dennoch profitieren Organisationen davon, einige von ihnen zu haben.

Die unreflektierte Verwendung von Freundschaftsbegriffen in der Soziologie hört leider nicht bei der Freundschaft auf. Homophilie wird ähnlich oft sehr vage definiert, und Aussagen über ihre Auswirkungen werden ohne Beachtung wiederholt, ob die Homophilie von Überzeugungen, Charakter, Geschlecht, Interessen oder einfach die gemeinsame Abneigung gegen Nutella oder rohe Tomaten zu der vermuteten Wirkung führt. Es muss daran erinnert werden, dass die meisten soziologischen Definitionen von Homophilie von Vordenkern wie C.S. Lewis[42] für eine gute Freundschaft als völlig irrelevant eingestuft werden. Jetzt möchte ich noch einmal betonen, dass ich die Ergebnisse und die Gültigkeit von SNA für Arbeitsbeziehungen und Organisationen im Allgemeinen nicht in Frage stelle. Es ist ein phänomenales Forschungsfeld mit großer Einsicht. Ich gehe nur davon aus, dass aufgrund eines semantischen Unterschieds in der 'freundschaftlichen Arbeitsbeziehung' von SNA und der 'guten Freundschaft' im Sinne von Philosophie und Psychologie erhebliche Unterschiede auftreten können, die bei der Verallgemeinerung der Ergebnisse von kundenfreundlichen Arbeitsnetzwerken auf private und informelle Freundschaftsnetzwerke berücksichtigt werden müssen.

Bindungsstärke messen

Angesichts der schnellen Erkenntnis des Wertes der Einsicht von Granovetter, 1973 war es überraschend, dass es mehr als ein Jahrzehnt dauerte, um die Operationalisierung der Messung der Bindungsstärke weiterzuverfolgen. Marsden and Campbell, 1984 waren die ersten, die sich mit dem Thema befassten und zwei eingeschränkte und einen größeren Datensatz verwendeten. Letztere verwendeten die folgenden Variablen: Nähe (Bekanntschaft, guter Freund, sehr enger Freund), Dauer, Häufigkeit, Vertrauen und Themen (Familie, Freunde, Politik, lokale Ereignisse, Arbeit und Freizeit, von denen Arbeit und Freizeit am wichtigsten waren). Jetzt ist die gemeinsame Zeit (Häufigkeit und Dauer) in gewisser Weise ein 'Allesabdecker' ('catch-all') für eine Reihe Variablen, aber innerhalb dieser beiden können zusätzlichen Faktoren verborgen sein. Somit kann die Häufigkeit durch die Nähe, die Bequemlichkeit der Organisation eines Treffens, den Nutzen oder den Genuss sowie die Zeitverfügbarkeit beeinflusst werden. Die Dauer wird ebenfalls von der Verfügbarkeit der Zeit und dem Genuss oder Nutzen der Begegnung beeinflusst. Dagegen sind Variablen, die zur Beurteilung von Zuneigung, Kreation, Identitätsunterstützung und Partizipation geeignet sind, nicht enthalten. Mathews et al., 1998 folgen ein Jahrzehnt später und untersuchen die Nähe (Bekanntschaft (1) - Freund (5)), Häufigkeit, Dauer, Geben oder Empfangen von Ratschlägen, diskutieren von persönlichen Problemen von A oder B (Vertrauen), Stunden pro Kontakt im Netzwerk, örtliche Nähe, gemeinsame Klasse, gleiche Organisation und Beziehungslänge. Ihr

[42] 'Niemand kümmert sich um die Familie, den Beruf, die Klasse, das Einkommen, die Rasse oder die Vorgeschichte eines anderen.'

umfangreicherer Aufbau ermöglicht eine genauere Analyse der zugrunde liegenden Beziehungsvariablen. Sie repräsentieren Homophilie (gemeinsames Alter oder Themenfokus der Klasse, Organisationsinteressen, Vertrauen in die Beziehungslänge und gemeinsames Gedächtnis). Ratschlag und Vertrauen steht für die Intimität und das Verständnis als Stellvertretung. Wie Marsden fragen sie weder nach Variablen der Persönlichkeit noch nach dem Komplex aus Spaß, Freizeit und Kreation.

Huszti, Dávid, and Vajda, 2013 verwenden Informationen aus dem Kontakttagebuch mit einem lockeren Fokus. Zwei Bevölkerungsstichproben lieferten Daten, und die vier angesprochenen Variablen waren Freude ('Wie fühlst du dich ganz allgemein mit dieser Person?' Mag ich gar nicht - mag ich gerne), Häufigkeit ('Häufigkeit des Redens miteinander' weniger als monatlich - jeden Tag), Häufigkeit der Treffen (Anzahl der Treffen während der Woche), Intimität der Begegnung ('intimer Kontakt' - überhaupt nicht - sehr viel), was eine Kombination aus drei binären Variablen der Vertrautheit war ('Ego war im Haus des Andern'), Sinnvolles Teilen ('Ich sprach mit dem Andern über private Themen') und Präsenz ('Ich sprach mit dem Andern von Angesicht zu Angesicht')). Der wichtigste Fortschritt gegenüber früheren Veröffentlichungen ist der Fokus auf Freude und Intimität (nicht nur private Themen, sondern auch die Art der Interaktion). Leider ist das Verfahren aufgrund seiner hohen Kosten schwer zu replizieren.

Die umfangreichste Umfrage, bei der jedoch mehr Nutzen-soziale Unterstützung als die Qualität der Beziehung im Vordergrund steht, ist von Wellman and Wortley, 1990[43], die sich mit 6 Faktoren befassen, von denen emotionale Hilfe und Kameradschaft der klassischen immateriellen Freundschaft am nächsten kommen, wobei die anderen vier Faktoren die soziale Unterstützung betreffen, aber nicht die Freundschaft.

Die Schwäche all dieser Entwürfe für die Untersuchung der Bindungsstärke ist die Grundannahme, dass die Bindungsstärke einen nützlichen Zweck hat. Der Zweck der granovetterianischen oder soziologischen Bindung ist die Unterstützung. Dies kann soziale Unterstützung (Beratung), emotionale Unterstützung, praktische Hilfe sein. Es ist letztendlich egozentrisch oder altruistisch, aber nicht Personen zentriert. Es wird nicht berücksichtigt, dass die Bindung stark ist, weil ich die Person mag (Huszti erkennt das an). Es zählt nicht für mich, die Begegnung zu suchen, weil ich den Intellekt bewundere, weil ich die Gesellschaft genieße. Denke an C.S. Lewis zurück - 'Freundschaft hat keinen Überlebenswert - ... [es] gibt dem Überleben einen Wert'. Welche Kästchen in einer Umfrage zur Bindungsstärke würde Montaigne mit 'weil ich ich bin, weil er er ist' ankreuzen. Wenn Wellman und Wortley feststellen, dass 'starke Bindungen auch eher Kameradschaft zur Verfügung stellen', würde ich vermuten, dass die meisten Personen auf ihrer Interviewliste fast ungläubig reagieren würden, wenn sie tatsächlich auf einer Skala von 1 bis 5 gefragt würden, wieviel Kameradschaft stellt dir dein Freund zur Verfügung? Ich glaube nicht, dass Sam sich selbst als 'Kameradschafts- Dienstleister' für Frodo betrachten würde, wenn er sich nach Mordor wagt. Was ist falsch daran, 'ein

[43] emotionale Hilfe 62% (geringfügige emotionale Hilfe 47%, Beratung zu familiären Problemen 39%, große emotionale Hilfe 33%), kleine Dienstleistungen 61% (Ausleihen und Geben von Haushaltsgegenständen 38%, kleinere Haushaltsdienste 35%, Hilfe beim Umgang mit Organisationen 10 %), große Dienstleistungen 16% (große Haushaltsdienstleistungen 16%, große Dienstleistungen 7%), finanzielle Unterstützung 16% (kleine Kredite und Geschenke 13%, große Kredite und Geschenke 4%, große Kredite und Geschenke speziell für Wohnzwecke 4%), Kameradschaft 59% (Ideen diskutieren 47%, Dinge zusammen tun 39%, gemeinsam an einer Organisation teilnehmen 19%)

Freund zu sein'? Alles, was ich denke ist, dass das Thema der menschlichen Beziehungen und ihrer Funktionen für Laien, die keine Soziologen sind, von großem Interesse ist, und der Verzicht auf den Jargon und die Rückkehr zu einer sinnvollen Sprache Vorteile bringen könnte, um dieses phänomenal interessante Thema für die Allgemeinheit zugänglicher zu machen.

Ein guter Schritt hier um Freundschaftsbasierte Maße zu nutzen wurde bereits von Binder, Roberts, and Sutcliffe, 2012 vorgenommen, die die Maße von Oswald, Clark, and Kelly, 2004 in ihrer Netzwerkanalyse einbauen. In dem nächsten Abschnitt führe ich aus, wie dieser Ansatz noch ein bisschen ausgebaut werden kann.

Eine rollenbasierte Bindungsstärke

Ich akzeptiere das Argument, dass bei der Generierung von Daten zur Bindungsstärke und Art fünfzig Fragen, die alle unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmale, Beziehungseinstellungen und Aktivitätsgewohnheiten abfragen, eine zu lange Liste sind. Alles, was ich bisher in dem Buch ausgeführt habe, zeigt jedoch, dass der Versuch, ein so komplexes Thema wie die Bindungsstärke in einer 3-Fragen-Kombination von 'ist ein Freund' - 'tut Gefallen' - 'kann Probleme diskutieren' zu verdichten, grundsätzlich unzureichend ist.

Der Kompromiss zwischen beiden Positionen könnte darin bestehen, die oben genannten Rollen in fünf typische innere und fünf typische soziale Freundeskreisrollen zu verdichten. Um egozentrische Netzwerke schnell und effizient aufzubauen, könnten diese dann mit Punkten bewertet werden, wobei die Rollen des inneren Kreises mit 0, 1 oder 2 Punkten bewertet werden könnten und die Rollen des äußeren Kreises einfach als 0 oder 1 bewertet würden. Nach einer anfänglichen Kalibrierungsübung könnten Grenzpunkte z.B. schwache Bindung 2 oder 3, mittendrin 4-5 und enger Freund 6+ sein.

Beispiel Netzwerk von X											
Role focus											
Name	Tot	Bau	Cl	GÖ	Ko	BF	Ver	Arb	Sing	Nac	CL
Partner	7	0	2	1	0	2	1	0	0	0	1
Phil	5	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Erica	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0

Rollen: total, starke Rollen; Baumeister / Coach, Clown, Gedankenöffner, Komplize, bester Freund, soziale Rollen; Verbinder, Arbeitskumpel, Single, Nachbar, Cheerleader

Eine Alternative zur Messung der Bindungsstärke könnte darin bestehen, die Beiträge zu den Max-Neef-Anforderungen (siehe 6.11) zu messen, die eine Verbindung leistet, wobei wiederum eine Skala von 0-2 als Optionen angegeben wird.

Beispiel social network of X										
Max Neef focus										
Name	Ges	LU	Sch	Zun	Ver	Teil	FZ	Kre	Id	Fr
Partner	8	1	1	2	0	1	1	0	2	0
Phil	8	0	0	1	2	1	1	2	1	0
Erica	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0

Bedürfnisse: Gesamtheit, Lebensunterhalt, Schutz, Zuneigung, Verständnis, Teilhabe, Freizeit und Müßiggang, Kreation, Identität, Freiheit

Beide Ansätze mögen theoretisch wünschenswert sein, aber ich erhebe keinen Anspruch auf Machbarkeit, diese Daten mit einer anderen Methode als der Selbstoffenbarung durch Umfrage oder Interview zu generieren. Insbesondere halte ich es für sehr unwahrscheinlich, dass jemals geeignete Daten aus sozialen Medien wie Twitter, Facebook oder Instagram generiert werden. Ein vollständig von NLP[44] unterstütztes Text- und Data-Mining großer WhatsApp-Unterhaltungsdatensätze könnte dies vielleicht leisten, aber eine solche Studie wird wahrscheinlich niemals sowohl aus ethischer als auch aus datenschutzrechtlicher Sicht genehmigt werden[45]. Da solche Ansätze zur Generierung teuer sind, wird man abwarten müssen, wann geeignete Daten generiert werden, um frühere Forschungsaussagen neueren Wiederholungstests mit der durch die obige Methodik erzeugten Bindungsstärke zu unterziehen. Bevor dies jedoch zur Messung der Bindungsstärke einbezogen wird, müssen die Gültigkeit und Intuition der Rollen selbst und das Design der Umfrage zum Freundschaftsbedarf ordnungsgemäß überprüft und getestet werden (siehe nachfolgende Abschnitte).

9.10 Transitivität in der Triade (Dreieck)

In den Abschnitten über Netzwerke haben wir über die Fähigkeit einiger Menschen geschrieben, die Spinne im Netz zu sein und Menschen einzuführen. Ich werde auch auf diesen Punkt im Abschnitt über die Schaffung von Organisationen eingehen, die Freundschaften fördern. Wissenschaftler diskutieren manchmal die Frage der 'Transitivität der Freundschaft' und bestreiten sie im Allgemeinen. Wenn A ein Freund von B ist und B ein Freund von C, dann ist A sicherlich nicht standardmäßig ein Freund von C. In der Tat sind 'gebrochene Triaden' keine Seltenheit, d.h. dass A & B und B & C Freunde sind, aber A & C sich nicht ausstehen können. B als mittlere Person ist jedoch einzigartig positioniert, um A & C auf ihrer gemeinsamen Reise einen wesentlichen Schub zu geben, falls B dies wünscht. B kennt intime Details und kann so gemeinsame Interessen, Leidenschaften, Weltwerte, ihr Potenzial und alle Arten von Merkmalen identifizieren, nach denen A & C einander suchen könnten. Es würde jedoch möglicherweise mehrere Treffen gegenseitiger Begegnungen erfordern, um sie langsam dem anderen offen zu legen. B kann somit die Freundschaft 'mit einem großen Funken entzünden', während es zwischen ihnen 'Zeit braucht, um zu wachsen'. B kann die Freundschaft auch nach anfänglichem Widerstand und Antipathie entzünden und beide Aspiranten ermutigen, dem jeweils anderen einen zweiten Blick oder eine zweite Chance zu geben, da sie möglicherweise nicht alle Informationen berücksichtigt haben oder auf einem falschen Fuß gestanden haben. B kann die ersten Begegnungen beeinflussen, indem er Aktivitäten und Themen einbringt, die wahrscheinlich sowohl in A als auch in C positive Gefühle hervorrufen, wodurch ein erfreulicher Zyklus eingeleitet wird (positive Rückkopplungsschleife). Wenn A und C nun Freunde werden, sollte B die Triade geschlossen haben. Nach meiner persönlichen Erfahrung war das Facebook-Stichwort die beste Einführung, um zwei Menschen auf einen posi-

[44] natural language processing

[45] Jedoch - unter Berufung auf das deutsche Sprichwort 'Ein Schelm wer dabei Böses denkt' - Ich vermute, Facebook hat intern in seinem sozialwissenschaftlichen Forschungsteam bereits genau dies getan und bereitet sich darauf vor, den Bindungstyp zwischen Freunden zu benutzen, um das Ziel des viralen Marketings zu unterstützen, und dies dann auch entsprechen zu monetarisieren.

tiven gemeinsamen Weg zu bringen ('A kennt auch D, sie gingen zusammen zur Schule. Und C war derjenige, der mit D auf diese lange China-Reise ging, erzählte er uns vor einigen Jahren in der Kneipe') , dies lädt sowohl A als auch C ein, positiven Klatsch über den gemeinsamen Freund D von ihnen zu teilen.

Ich wurde in einer Diskussion mit Bernie Hogan darauf hingewiesen, dass das 'Jargon-Wort' für das, was ich Transitivität nannte, das mir bei meiner Überprüfung der soziologischen Literatur entgangen war, Simmelianische und Heiderianische Dreiecke oder Triaden ist. Simmelianische Triaden sind Gruppen von Freunden, die aufgrund eines ähnlichen Kontextes erstellt oder stabil sind, z.B. durch Teilnahme an einer Organisation oder durch gegenseitiges Interesse. Diese Themen werden in 4.13, 4.12 und 5.2 behandelt. Die Triade als Gruppe ist stabil, solange die umhüllende Organisation oder der Hintergrund stabil ist. Dies ist im Wesentlichen der gleiche Gedanke wie die Freundschaft gemäß Lewis, die von einem gemeinsamen Fokus oder Objekt abhängig ist und in gewisser Weise auf Aristoteles zurückgeht, wenn das Streben nach Tugend als 'guter gemeinsamer Hintergrund und Interesse' angesehen wird. Gute Männer finden sich und bleiben Freunde, solange sie nach Tugend und Eudaimonie streben. Der heilige Paulus weist in seinen Briefen im Wesentlichen immer wieder auf mögliche Zusammenhänge und Vorschläge für eine Freundschaft hin - soziologisch fördert er aktiv die Schließung seiner Simmelschen Triade in der frühen Kirche[46].

Heiderianische Triaden sind sowohl im positiven als auch im negativen Sinne wesentlich interessanter. Im Großen und Ganzen behauptet Heiders Gleichgewichtstheorie, dass unausgeglichene Triaden auf lange Sicht nicht stabil sind. Wenn also A Person B mag und B Person C mag, A aber C nicht mag, wird diese Triade nicht ausgeglichen sein und dem Zerfallsstress ausgesetzt sein. Wie ich oben dargelegt habe, gilt das positive Beispiel, und die Freundschaft von B für C wird einen positiven Druck auf A ausüben, um die Freundschaft auf C auszudehnen. Aber selbst wenn dies nicht der Fall ist, wird die Freundschaft von B mit C eine niedrigere Schwelle für das Verhalten von A gegenüber C setzen, und sei es nur aus Respekt vor B.

Auf Anhieb kann ich zahlreiche Beispiele nennen, bei denen über viele Jahre unausgeglichene Triaden mit aktiven Abneigungen existieren konnten. Freundschaft ist jedoch mehrdimensional in Bezug auf Interessen und Fokus. Die Freundschaftsmerkmale Loyalität, Akzeptanz (+ Respekt) und Respekt der Privatsphäre als Dreiheit blockieren effektiv negative Auswirkungen auf 'gute' Zweierfreundschaften. Bleiben wir beim Beispiel von A ♡ B und B ♡ C, aber A † C. Auch wenn sich die Freundschaft von A und B am Ende auflöst, kann dies aus Dutzenden von Gründen geschehen, von denen keiner die Abneigung von A gegen C sein muss. A weiß, da B ein guter Freund ist, wird B aus Loyalität C nicht fallen lassen. Aus Respekt für die Persönlichkeit von B wird A respektieren, dass B mit C befreundet ist. Da A und B im Allgemeinen nicht jeden Moment ihres Lebens zusammen verbringen, wird A, der ein guter Freund ist, nicht eifersüchtig auf die Freundschaft mit C sein und sich nur darüber freuen, dass B auch an seiner Freundschaft mit C Freude hat, auch wenn ihm genau entgeht, wie das funktioniert. Dies ist jedoch sehr einfach vorstellbar. A mag B's Wertschätzung für Poesie und feinen Witz lieben. B

[46]Es wäre ein interessanter Gedanke, für die zukünftige Literatur die Umbenennung von Simmelschen Dreiecken in Paulinische Triaden vorzuschlagen, da der heilige Paulus gut 1850 Jahre vor Simmel lebte.

könnte aber auch ein aktiver Fußballfan eines lokalen Fußballteams sein, der sich manchmal albern mit C betrinkt, seinem Freund aus der Schulzeit, den A für einen chauvinistischen Einfaltspinsel hält. In der Tat mag C die letzte Person sein, in deren Gesellschaft A sich jemals wiederfinden möchte. Aber zu wissen, dass B aus irgendeinem Grund die Gesellschaft von C genießt, ist ein ausreichender Grund für A, dies zu respektieren, und der gute Wille von A gegenüber B ist ausreichender Grund, dieses Vergnügen durch nicht hilfreiche unangebrachte Kommentare zu verderben. Die Antipathie in diesem Fall mag vollkommen gegenseitig sein, wenn C Person A für einen selbstgerechten arroganten intellektuellen Pedanten hält, aber auch B´s Freundschaft für A respektiert, zumal C nicht den Wunsch hat, B´s Interesse an der Erörterung der Poesie des 19. Jahrhunderts als Diskussionspartner zu befriedigen. Aktive Konfrontation ist nicht zulässig. Wenn C nach der Schule auf A wartet und ihn verprügelt, hat B ein moralisches Entscheidungsproblem. C, der B dieses moralische Problem zufügt, begeht einen Akt der Bosheit gegenüber B, verletzt damit den guten Willen (siehe Freundschaftssünden) und zeigt, dass C kein guter Freund ist, und drängt B daher, die Freundschaft mit C und nicht mit A zu beenden. Wenn A in einer öffentlichen Diskussion, z.B. auf der Geburtstagsfeier von B den Freund C intellektuell demütigt und beleidigt, wäre dies nicht gewalttätige aber dennoch aggressive und beleidigende Handlung. Indem sie damit auch Böswilligkeit gegenüber B als C´s Freund zum Ausdruck brachte, drohte die Freundschaft mit B ebenfalls sofort beendigt zu werden. Aufgrund der dyadischen Natur guter Freundschaft würde ich argumentieren, dass negative Kanten in einer Triade durch gute Freundschaften an den anderen Kanten effektiv neutralisiert würden. Darüber hinaus können in einigen Fällen plötzliche emotionale Ereignisse sofort jede langlebige Antipathie ersetzen. B's plötzlicher Tod oder Krankenhausaufenthalt aufgrund von Krebs oder einer anderen unheilbaren Krankheit wird A und C letztlich zu Verbündeten machen, historische Antipathie hin oder her. Selbst wenn B's Frau und ich uns stark missbilligen, wenn B mich bittet, ihr zu helfen, oder wenn er verstirbt, werde ich mich nur unter schwerwiegendsten Umständen nicht verpflichtet fühlen, sie in ihrem Kummer zu unterstützen, wenn ich die Fähigkeit dazu habe.[47]

Die Schwächung oder Auflösung einer Kante einer bis dato geschlossenen Triade kann jedoch auf eine zivilisierte Art vorgenommen werden oder passieren. Wenn ich mit B und C befreundet bin, jedoch B und C bemerken dass ihre Interessen über die Zeit sich weiter entwickelt haben und sie nichts mehr aneinander interessant oder spannend finden dann ist das natürlich schade und für mich traurig. Aus Respekt für ihre Wünsche, Persönlichkeit und die Freundschaft zu ihnen muss ich dies jedoch ohne Widerspruch akzeptieren. Ich kann von Zeit zu Zeit versuchen die ganze Gruppe erneut zusammenzubringen. In der Tat ist es wahrscheinlich dass B und C Anekdoten austauschen und sich wohlwollend unterhalten, wenn sie beispielsweise aufgrund der Freundschaft zu mir zu meiner Geburtstagsfeier kommen. Ihre Entscheidung jedoch ihre bilaterale Freundschaft schlafen zu lassen ist jedoch völlig unabhängig von ihrer Freundschaft zu mir. Kilduff and J.W. Lee, 2020 haben somit unrecht - zumindest was Freundschaften angeht - in ihrer Aussage dass Mitglieder einer Dyade wegen Beziehungen zu dritten Personen nicht frei sind, diese aufzulösen. Trennung einer Freundschaft ist aus Netzwerksichtweise möglich, solange sie respektvoll, freundlich und wohlwollend durchgeführt wird.

[47] Der zuvor zitierte Film 'Eine zweite Chance' bietet eine analoge Geschichte.

Anregungen zum Überlegen

- Denkst du, nicht mit dem engen Freund einer engen Freundin befreundet zu sein, ist auf lange Sicht eine Option? Hat es einen Preis für eine der beiden Freundschaften?
- Wie würdest du den nicht befreundeten engen Freund eines engen Freundes klassifizieren?
- Was wären zulässige Kriterien für diese Situation?

Das Rätsel der starken Brücken

Eine wichtige Behauptung von Granovetters Theorie ist die Annahme, dass sich nicht geschlossene starke Triaden schließen und somit keine Brücken bleiben: 'Wenn also starke Bindungen A mit B und A mit C verbinden, sind wahrscheinlich sowohl C als auch B einander ähnlich wie A, was die Wahrscheinlichkeit einer Freundschaft erhöht, wenn sie sich kennengelernt haben. Umgekehrt zeigen diese beiden Faktoren - Zeit und Ähnlichkeit -, warum schwächere AB- und AC-Bindungen eine CB-Bindung weniger wahrscheinlich machen als starke: C und B interagieren weniger wahrscheinlich und sind weniger kompatibel, wenn sie dies tun.'.. 'Wenn starke Bindungen A-B und A-C bestehen und B und C sich gegenseitig bewusst sind, würde alles andere als eine positive Bindung eine 'psychologische Belastung' in die Situation einbringen, da C möchte, dass seine eigenen Gefühle mit denen seines guten Freund A übereinstimmen und in ähnlicher Weise von B und seinem Freund A.'... 'Wenn nun die festgelegte Triade fehlt, folgt daraus, dass außer unter unwahrscheinlichen Bedingungen keine starke Bindung eine Brücke ist'.

Ich würde sagen, dass eine Rollenbetrachtung der Freundschaft und die Einsicht, dass im allgemeinen enge Freundschaften in Kreisen von drei oder vier Personen enthalten sind, für die Langlebigkeit starker Brücken keine 'unwahrscheinliche Bedingung' ist. Intuitiv gesehen und basierend auf nichts als meiner eigenen anekdotischen Datenlage würde ich sogar postulieren, dass diese starke Brücke eher die Norm als die Ausnahme ist wenn 'gute Freundschaft' betrachtet wird [48]. Du erinnerst dich vielleicht, dass ich das Auslassen der Persönlichkeit in Granovetters Definition der 'Tie'-Stärke betont habe, und ich denke, dass dies für das Verständnis starker Brücken von entscheidender Bedeutung ist. Freundschaften entstehen im Laufe des Lebens und in verschiedenen Umgebungen. Der akquirierende Freundschaftsstil behält normalerweise ein oder zwei enge Freunde aus einer typischen Lebensepisode. So kannst du zwei enge Freunde von der High School, drei enge Freunde von der Universität, einen engen Freund aus deinen ersten Arbeitsjahren und vielleicht einen Freund, den du von deinem Ehepartner geerbt hast, unterhalten. Dies gilt bis zu einem gewissen Grad für jeden deiner engen Freunde.

Wenn du über die inneren egozentrischen Kreise deiner engen Freunde nach-

[48] Dieser Unterschied ist für mich ein weiteres Indiz, dass die philosophische Philia-Freundschaft und die soziologische Tie-Freundschaft durchaus substanziell in ihrer Definition und Konzeption von einander abweichen.

denkst, würde ich davon ausgehen, dass du sie kennst[49]. Über jeden wirklich engen Freund deiner wirklich engen Freunde kennst du möglicherweise grobe demografische Daten und einige Anekdoten, bedeutungsvolle und/oder humorvolle. Was du jedoch wissen solltest und wahrscheinlich auch weißt, ist die Art der Zuneigung deines engen Freundes B zu seinem engen Freund C. Wenn du deinen Freund kennst, weißt du möglicherweise, wie der dritte Freund im Laufe der Zeit zum Wohlbefinden deines engen Freundes beigetragen hat. Vielleicht haben sie beim Umzug der Wohnung geholfen, als du keine Zeit hattest. Vielleicht hat dein Freund seinen Partner/seine Partnerin durch sie kennengelernt. Im Wesentlichen entwickelst du Zuneigung zu ihnen aufgrund der Dankbarkeit für das Wohl deines Freundes. Gleiches gilt - mit den üblichen Ausnahmen - für Vertrauen und Wertschätzung. Du persönlich verfügst über keine Erfahrung oder Fähigkeit, den Charakter, die Vertrauenswürdigkeit oder die Integrität von C zu beurteilen. Aber du besitzt (normalerweise) jedes Vertrauen der Welt in die Fähigkeit deines Freundes B, einen weiteren guten Freund auszuwählen. Wenn also dein Freund B für C bürgt, ist nicht die schwache oder fehlende Verbindung zu C wichtig, sondern die Kombination zweier starker Brücken. An diesem Punkt geht es jedoch nicht um Bindungsstärke - d.h. Beziehung und Interaktion, sondern um Charakter und Persönlichkeit[50].

Selbst wenn ihr euch in derselben Stadt oder in demselben Vorort befindet, hast du möglicherweise kein Interesse daran, mit der dritten Person C Zeit zu verbringen. Wenn ich jedoch nach meiner Tie-Stärke zu einigen von ihnen gefragt würde, würde ich mich eher für 'abwesende Bindung' als für die Kategorie 'schwache Bindung' entscheiden. Wir sind uns im Orbit unserer Freunde bewusst, aber es mag sein, dass es keine direkte Interaktion gibt. Dies steht im Einklang mit einer Rollenansicht der Freundschaft. Es steht im Einklang mit dem Thema der Achtung der Privatsphäre und der Unabhängigkeit unseres engen Freundeslebens, das auch in Simmels Theorie enthalten ist und von Alberoni und Lewis nachdrücklich vertreten wird. Die starke Brücke ist eine starke Brücke ohne die Tendenz, die Triade zu schließen, oder die Zerbrechlichkeit, sie aufzulösen. Und wenn eine der Parteien A, B oder C direkt gefragt würde, würde sie die Vorstellung, dass die Bindung A-B oder B-C alles andere als sehr stark ist, nachhaltig ablehnen! Wenn du dich an die Person-Persönlichkeit-Theorie aus 4.13 erinnerst, die besagt, dass ich mit verschiedenen Freunden einen anderen Teil meiner Persönlichkeit voll zum Tragen bringen kann, dann wäre es logisch optimal für mich, das Schließen starker Triaden aktiv zu verhindern, aber die Freude zu schätzen, dass ich mit einem Freund über Poesie diskutieren kann, während ich mit meinen anderen Freunden weiter Fußball spiele und einen guten Abend zusammen bei womöglich etwas zu viel Bier oder Wein habe. Diese Perspektive steht konzeptionell im Zusammenhang mit der Vision von Feld, 1981 für eine Gesellschaft, die in stabile Fokusgruppen / Freundeskreise mit Brückenelementen unterteilt ist, die die verschiedenen Kreise verbinden.

Ich möchte das Thema der starken Brückenbindungen weiter untersuchen, wenn

[49] Ich projiziere stark aus meiner eigenen Erfahrung und der einiger Freunde, mit denen ich darüber gesprochen habe.

[50] Dies schließt die Möglichkeit von dir durch deine Interaktion nicht aus, und ja, nennen wir es Klatsch, wobei B sich einiger Laster von C bewusst ist. So weißt du vielleicht, dass C zu viel trinkt, seinen Freunden Streiche spielt oder eher unangemessene Witze macht, dazu neigt, sich aus dem Wind zu machen und dich sitzen oder stehen zu lassen, sobald er einen attraktiven Neuzugang erspäht, der in der Kneipe durch die Tür kommt, oder alle Arten anderer halb unerwünschter Eigenschaften.

es um Nützlichkeit geht, z.B. Jobsuche oder 'Unterstützung bei Partnersuche'[51] Jetzt sind allgemeine Stellenanzeigen oder allgemeine Bekanntschaften offensichtlich über das Netz schwacher Verbindungen verfügbar. Aber das Gute, der Job, den du kennst, der in ein paar Monaten in einer benachbarten Abteilung erstellt wird, für den die Anzeige noch nicht veröffentlicht wurde, die großartige und dennoch erschwingliche Wohnung im Zentrum von Oxford, Heidelberg oder Boston oder die noch nicht öffentliche Nachricht, dass deine sehr attraktive und nette Freundin X gerade ihren Partner verlassen hat - all dies ist nicht für deine entfernteren Bekannten bestimmt. Schließlich steht auch dein eigener Ruf auf dem Spiel, wenn du einen faulen Bekannten für einen Job empfiehlst oder wenn du deinen Freund mit einem attraktiven, aber moralisch fragwürdigen Charakter dieser netten Freundin/diesem netten Freund empfiehlst. Was ich zeigen will, ist, dass du ein moralisches Urteil fällst, ob die/der Begünstigte die wertvollen privaten Informationen verdient. Und dieser Wert ist transitiv über starke Brücken und geht nicht über schwache Verknüpfungen. Es ist daher kaum überraschend dass Gee et al., 2017 in ihrer Studie von Bindungsstärken über 55 Länder das Primat der einzelnen starken Beziehung über die einzelne schwache Beziehung bestätigen. Schwache Links eignen sich jedoch hervorragend als Partner für allgemeine Informationen, anhand derer wir ein Gefühl dafür bekommen, wie es unserem Unternehmen im Allgemeinen geht, ob die Immobilienpreise in unserer Region steigen oder sinken und welche Bereiche des Arbeitsmarktes vielversprechend für uns sein könnten und bei welchen Unternehmen man sich tunlichst bewerben sollte.

Anregungen zum Überlegen

- Kennst du die echten engen Freunde deiner echten engen Freunde? Welche davon würdest du als enge Freunde von dir, schwache Bindungen (wohlwollende Bekannte) oder abwesende Bindungen einstufen?

Es sollte beachtet werden, dass es sich ursprünglich zwar um eine globale Behauptung handelte, diese Aussage zur Instabilität starker Brücken jedoch später nur für lokale starke Brücken gelten sollte.

9.11 Forschungsausblick zu Rollen und Bedürfnissen

Strukturelle Nichtübereinstimmung

Wenn eine Rollen- / Typentheorie der Freundschaft als genaue Beschreibung der Art und Weise, wie Menschen Freundschaft leben, validiert würde, dann hat dies auch eine erhebliche Bedeutung für den Umgang mit Freundschaft auf der Ebene der Makropolitik bei Einsamkeitsinterventionen. Wie du vielleicht inzwischen bemerkt hast, bezweifle ich stark, dass wirtschaftliche oder soziologische Austauschmodelle eine gute Möglichkeit sind, über Freundschaft nachzudenken. Ein anderes wirtschaftliches Konzept, das von struktureller Arbeitslosigkeit oder

[51] Einige junge Leser mögen sich das schwer vorstellen oder ertragen, aber im Zeitalter vor Tinder waren die erweiterten Netzwerke von Freunden die wichtigste Rekrutierungsbasis für potenzielle romantische Partner. Dieses Thema wird immer noch in Apostolou, Keramari, et al., 2020 behandelt, wobei ein Faktor der Unterstützung bei der Partnersuche als Motivation zur Freundschaft identifiziert wird.

Nichtübereinstimmung, kann jedoch eine nützliche Hypothese liefern, die für die Einsamkeitsforschung bewertet werden kann. Dies wird ausführlich in Cappelli, 2012 beschrieben - die Idee, dass es viele gute und kluge Leute gibt, die bereit sind zu arbeiten, und ebenso viele gut bezahlte Arbeitsmöglichkeiten. Aufgrund eines strukturellen Missverhältnisses wie des technologischen Fortschritts oder anderer externer Einflüsse sind die Fähigkeiten der Menschen jedoch für die angebotenen Arbeitsplätze unzureichend. So gibt es möglicherweise eine Reihe von Ingenieuren mit Fähigkeiten, die seit langem für die Optimierung von Verbrennungsmotoren entwickelt wurden. Die elektrische Revolution wertet diese Fähigkeiten jedoch stark ab, und die Umschulung für das Design von Elektroantrieben oder Windrädern kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Darüber hinaus könnten Stolz oder fehlgeleitete Hoffnung einen solchen Anpassungsprozess verzögern. Andere erklärende Variablen der strukturellen Arbeitslosigkeit sind mangelnde Mobilität (die Arbeitsplätze befinden sich in einem anderen Teil des Landes) oder institutionelle Nichtverfügbarkeit (wo die Fähigkeit zur Ausübung des Arbeitsplatzes geregelt ist).

Wenn Freundschaft als eine Art virtueller zirkulärer Arbeitsmarkt betrachtet wird, bei dem die Teilnehmer sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber sind, dann gibt es genau wie auf einem solchen Arbeitsmarkt verschiedene Arten von Arbeitsplätzen, die unterschiedliche Fähigkeiten erfordern. Eine solche Ansicht würde dann natürlich der Theorie des Ressourcenaustauschs von E.B. Foa and U.G. Foa, 1980 und von Roberto and Kimboko, 1989, auf Freundschaft angewendet, wesentlich näher kommen. Eine solche Analogie könnte ziemlich weit gehen: Viele Menschen möchten gerne gehört werden, hören aber selbst nicht so gut zu, Männer sehnen sich nach emotionaler Intimität, haben aber selber nicht die Fähigkeit Emotionen zu teilen und fürsorglich zuzuhören. In ähnlicher Weise möchten Menschen in Pflegeheimen vielleicht Selbstverbesserung oder wie in der Jugend albernes Lachen, aber es werden nur Brettspiele und allgemeine soziale Teilhabe angeboten, da die Betreuer denken, dass die Senioren so etwas möchten. Beachte, dass dies nur Vermutungen sind, aber eine Validierung könnte einen großen Beitrag zur Analyse der Ursachen für die Einsamkeit im Alter leisten. Das geografische strukturelle Missverhältnis wäre analog zu Argumenten der geographischen Nähe, bei denen die Menschen, die das Bedürfnis nach Freundschaft erfüllen könnten, in der Ferne leben, finanzielle Sorgen wären analog zu einem Problem der Schuldenfalle, das die Entwicklung von Fähigkeiten hemmt. Der Wunsch, eine öffentliche Politik gegen Einsamkeit zu betreiben, könnte im Wesentlichen mit einem angepassten Maßnahmenkatalog oder Lehrbuch der Arbeitslosenpolitik experimentieren, das auf strukturelle Arbeitslosigkeit ausgerichtet ist. Im Anhang füge ich einen Entwurf eines solchen Rollen orientierten Fragebogens zur Einsamkeit bei, der zur Validierung dieser Theorie verwendet werden könnte.

Bedürfnisse messen

Es ist eine der gewagteren Vermutungen dieses Buches, dass die in der Forschung von Hall, Apostolou, Oswald und anderen identifizierten Faktoren nicht als Strategien zum Unterhalt von Freundschaften, sondern als Sammlung von Bedürfnissen oder Rolle, die diese Bedürfnisse erfüllt, interpretiert werden sollten. Wenn Menschen gefragt werden, was sie an einem Freund schätzen oder von ihm

	Tot	OP	CP	TW	SH	CM	QS1	QS2	OA	YA
Unterstützung	16	28	11	27	12	11	14	24	15	15
Zuneigung	18	11	14	22	26	19	15	18	14	16
Verständnis	7	4	10	6	7	6	8	3	5	8
Teilhabe	17	14	14	13	17	19	18	13	28	10
Freizeit/Muße	11	8	7	5	11	17	12	12	12	19
Kreation	4	2	5	2	4	3	4	6	3	7
Identität	21	24	26	21	21	20	21	23	16	20
Freiheit	7	10	14	4	3	6	7	0	7	4
Verteilung der Bedürfnisse Gewichte in Prozent										

Die Gewichte sind von der Häufigkeitsanalyse D, die Kategorien sind OP: Alte Philosophen, CP zeitgenössische Philosophen, TW Theologische Schriftsteller, SH Selbsthilfe, CM zeitgenössische Medien, QS1 qualitative soziologische Studien, QS2 quantitative soziologische Studien, OA soziol. Studien zu alten Menschen, YA soziol. Studien zu jungen Menschen, YS Jugendpräferenzen

verlangen, zählt ihre Perspektive und sie beantworten, welche Eigenschaften, Einstellungen oder Aktivitäten sie benötigen, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

In der Tat sehe ich die in Abschnitt 6.11 beschriebenen Bedürfnisse von Max Neef als Makrorollen oder Liebessprachen, die durch die oben genannten Beispielrollen erfüllt / befriedigt werden sollen. Viele weitere finden sich in der konventionellen Literatur wie Millington, 2019. Um es zusammenzufassen: Max- Neef- Bedürfnisse waren Lebensunterhalt, Schutz, Zuneigung, Verständnis, Teilhabe, Freizeit, Kreativität, Identität und Freiheit. Mit den Daten aus der Keyword-Frequenzanalyse können wir wieder grobe Hinweise[52] erhalten, worauf der Fokus liegt.

Es folgen einige bedeutsame Beobachtungen: Die alten Philosophen und theologischen Schriftsteller betonen die praktische gegenseitige Unterstützung und Loyalität. Die von Cocking and Kennett, 1998, Alberoni, 2016, Blatterer, 2015, vorgeschlagene Spiegeltheorie und die Entwicklung der Identität sind wichtig und in 'Identität' enthalten, diese beinhalten jedoch auch Elemente der Bestätigung und Selbstbewertung. Selbsthilfe betont kaum überraschend die Wichtigkeit der Zuneigung. Die Co-Kreation im 'Lewis-Stil' ist eher begrenzt im Fokus, wenn klassische unproduktive gemeinsame Aktivitäten mit Freizeit / Müßiggang und intellektuelle Diskussion mit sachlichem Verständnis klassifiziert werden. Ältere Menschen legen großen Wert auf die Teilnahme zu Lasten aller anderen Bedürfnisse. Und die Jungen schätzen entgegen den Erwartungen der Philosophen und Soziologen zu einem großen Teil primär Spaß und Zuneigung und sind nicht die ganze Zeit darum bemüht, sich zu gereiften und tugendhaften Erwachsenen zu entwickeln. Indem man jetzt die Rollen den Bedürfnissen zuordnet, kann man sehen, welche Arten von Freunden Menschen je nach Denkrichtung und Lebensphase brauchen.

Dies sind alle Indikationen, was jedoch derzeit fehlt sind gute Maßstäbe und validierte Skalen für diese Bedürfnisse. Ich habe im englischen Anhang (siehe die PDF

[52] Ich möchte betonen, dass dies in der Tat nur Hinweise sind. Während ich ziemlich zuversichtlich war, dass die Zuordnung meiner Schlüsselwörter zu den Merkmalen objektiv ist, war die Zuordnung zu diesen Bedürfnissen viel vager und könnte Gegenstand von Diskussionen sein. Ich denke immer noch, dass die Proportionen wie in der Tabelle insgesamt angemessen sind, sich aber spürbar ändern könnten, wenn die Mapping-Daten von einer zweiten Person neu codiert oder in einem Workshop besprochen werden.

auf der Website) einen Überblick potenzieller Fragen für alle Persönlichkeitsmerkmale, Einstellungen und Aktivitäten aufgenommen, und im Wesentlichen müssen 3-4 repräsentative Fragen für jede dieser Bedarfskategorien ausgewählt werden. Dies sollte nicht ad hoc erfolgen, sondern idealerweise in Form eines internationalen Workshops oder einer Zusammenarbeit, um eine standardisierte Skala zu definieren, die dann in verschiedenen Umgebungen verwendet und nachfolgend einfach und konsistent zu einer Metastudie zusammengefasst werden kann. Diese Metastudie könnte dann Lebensumgebungen, kulturelle oder geografische Unterschiede vergleichen und insbesondere die Veränderungen der Bedürfnisse im Zuge des Lebensverlaufs untersuchen.

Diese Skala könnte sowohl wissenschaftlich verwendet werden, um die Prävalenz potenzieller Bedürfnisse in der Gesellschaft als auch in Teilen derselben zu messen, z.B. die neu pensionierten, älteren Senioren, aber auch sozial benachteiligte Jugendliche. Auf praktischer Ebene könnte die Skala, die auf einen einzelnen Freund angewendet wird, die wichtigsten Vorteile und Rollen des Freundes identifizieren und somit ein Baustein für ein wissenschaftlich validiertes Tool zur Bestandsaufnahme von Freundschaften sein. Einen Entwurf eines solchen Freundschaftsinventars findest du im Anhang. Zukünftige Ausgaben werden auf der Website zu diesem Buch veröffentlicht.

9.12 Rollen in der Analyse sozialer Netzwerke

An dieser Stelle ist die zentrale Position der Rollen in der Freundschaftsbeziehung eine Vermutung. Ich würde argumentieren, dass es intuitiv und nachvollziehbar ist und es einen positiven Stellenwert in der Freundschaftsbeziehung hat, aber es wird nicht getestet. Darüber hinaus lag es außerhalb des Rahmens des Forschungsprojekts, das Material für dieses Buch zusammenzustellen. Sobald weitere Beweise dafür vorliegen, dass eine solche Rollentheorie eine genaue Beschreibung der Einstellung der Menschen zu ihren Freunden ist, werden wirklich interessante Forschungsdesigns in sozialen Netzwerken von Freunden möglich.

Zunächst müssen die Rollen mit den traditionellen Methoden der Cluster- und Faktoranalyse, die in früheren Forschungen verwendet wurden, analog zu Hall, 2012a und Oswald, Clark, and Kelly, 2004, verifiziert werden, allerdings mit einem erweiterten Datensatz zu Merkmalen, der dann vermutlich signifikant größer wird[53]. Dieser validierte Satz von Rollen muss dann übernommen und durch einen funktionalen und präzisen Fragebogen ergänzt werden, um nicht nur die Verbindungsstärke zwischen zwei Personen effizient abzufragen, sondern auch Rollen, die diese Beziehung prägen, eindeutig und verlässlich zu identifizieren. Im übertragenen Sinne würde dies nicht nur die Verbindungsstärke zwischen zwei Variablen erhalten, sondern auch die Farben der Knoten in einem gerichteten Netzwerk bestimmen[54]. Dies würde dann wesentlich über die klassische Multiplexität von 'über wichtige Dinge sprechen / persönliche Probleme teilen / um Hilfe bitten' hinausgehen, wie sie z.B. in Albert et al., 2020 angewandt werden.

[53] Sowohl in Zahlen als auch in Bezug auf verschiedene Schichten der Gesellschaft, des Alters und der Bildung

[54] Zum Ausmalen des Netzwerks siehe z.B. Rainie and Wellman, 2012 and Deri et al., 2018

Um dies zu veranschaulichen, betrachte zwei Studien, Kadushin, 1995[55], und McKay, Grygiel, and Karwowski, 2017[56]. Kadushins Analyse hat als Schlüssel beobachtbar (d.h. das Randkriterium) einen selbst eingeschätzten 'Einfluss auf mich' (plus eine ganze Reihe allgemeiner Hintergrundvariablen wie Schulbesuch usw.), der der Rolle des 'Navigators / Mentors' oder der Aktivitäten 'Richtung weisen und Ratschlag geben' und 'Charakteränderung' entspricht. McKay verwendet Kreativität, die im Rahmen der Studie Themen wie 'intellektuelle Anregung', 'Zusammenarbeit', 'Erkundung und Entdeckung' aufgreift. Jetzt ist die Frage, die du stellst, genau die richtige: Du siehst, wie bestimmte Funktionen in Netzwerken ablaufen und wie sie unsere Freundschaften und unsere Gesellschaft beeinflussen. Sie nehmen jedoch ein mehrfarbiges Netzwerk mit vielleicht zehn oder zwanzig verschiedenen Rollen ein, projizieren auf eine einzelne Farbe und versuchen dann, Konsequenzen daraus zu ziehen, wenn sie nur die Struktur dieser einen Farbe betrachten. Ein einfaches Gegenbeispiel könnte sein, dass vielleicht alle Freundschaften so sind, dass du eine weise, aber langweilige Person hast, die dem anderen Rat und praktische Hilfe gibt, der ein kreativer Clown ist, der dem anderen Spaß und gute Ideen schenkt. Ein solcher Ansatz, nur eine Farbe zu betrachten, würde nur zu nicht gegenseitigen 'Freundschaften' führen, und eine Änderung der Farbe würde zu demselben Netzwerk führen, genau in die entgegengesetzte Richtung. Natürlich ist die Realität viel komplexer. Meiner Meinung nach wäre die perfekte Studie eine Wiederholung von Almaatouq et al., 2016 aber einschließlich der Rollen. Diese Rollen müssen wahrscheinlich innerhalb eines Workshops oder eines anderen Diskussionsformats überprüft und standardisiert werden. Bei Verwendung einer geschlossenen Gesellschaft (z.B. einer MBA-Klasse, einer Kohorte eines Oxford College oder einer Altersgemeinschaft oder idealerweise aller drei zum Vergleich) werden auf alle potenziellen Verbindungen Daten erhoben, und ein erheblicher Prozentsatz aller wichtigen Freunde von Mitgliedern dieser Gruppe könnte abgedeckt werden. Ich werde in den Anhang einen Fragebogenentwurf aufnehmen. Zum jetzigen Zeitpunkt bin ich jedoch der Ansicht, dass die oben aufgeführten Rollen noch nicht angemessen komprimiert oder standardisiert sind, damit diese Studie durchgeführt werden kann.

Sobald diese Rollen standardisiert sind und somit die von Wellmann als 'Farben der Beziehungen' bezeichneten Rollen definiert sind, kann das beeindruckende Toolset der Social Network Analysis, das im Laufe der Jahre zusammengestellt wurde, auf die neuen Daten angewendet werden[57]. An diesem Punkt kann echte Einsicht erwartet werden, und das in Kilduff and Krackhardt, 2008, S.10, formulierte Ziel wurde für nicht kommerzielle professionelle Umgebungen erreicht: 'Unser Ziel in diesem Buch ist es, den Einzelnen wieder ins Bild zu bringen - um Erkenntnisse und Persönlichkeiten von Individuen im Zusammenhang mit den Strukturmustern zu berücksichtigen, die einschränken und befähigen.'

[55] Ich bin mir nicht sicher, ob der Titel 'Freundschaft unter der französischen Finanzelite' richtig angewendet wird. Nichts in dem Papier gibt mir den Hinweis, dass die Beziehungen nach einem in diesem Buch dargelegten objektiven Kriterium als Freundschaften gelten würden, aber abgesehen davon, die Methode ist gut erklärt und könnte übernommen werden.

[56] Ein ausgezeichnetes Papier, das wirklich standardisierte Kriterien für die Bindung von Freundschaften verwendet.

[57] siehe z.B. Hogan, Carrasco, and Wellman, 2007 für optimierte Abfragemethoden für persönliche Netzwerke oder die von Hogan entwickelte digitale Version 'Network Canvas'.

9.13 'Smart Bubbling'

Für mich ist der heilige Gral der Freundschaftsforschung in den kommenden zwei Jahren und je schneller desto besser, Einblick in 'intelligentes Blasen bilden' ('smart bubbling') zu gewinnen. Ich komme zu den Vorteilen im Abschnitt 'Gute Praktiken', wie Gesellschaften, die für Pandemien anfällig sind, lernen müssen, wie man kleine soziale Gruppen aufbaut, die sich gemeinsam isolieren können. Dies ist nicht die Forschung der NASA zur Schaffung von Mission-to-Mars-Teams, sondern einfach, wie 50 Menschen in einem Pflegeheim, in einer Wohngemeinschaft, in einem Häuserblock in einer Stadt in Sechser- oder Achtergruppen unterteilt werden können, damit sie weiterhin soziale und freundschaftliche Interaktion miteinander genießen können, während in der allgemeinen Gesellschaft Regeln zur sozialen Isolation oder Distanzierung praktiziert werden. Jetzt gehe ich davon aus, dass das Potenzial zu Beginn etwas begrenzt sein wird, da die Daten noch nicht vorhanden sind. Aber wenn es uns gelingen würde, Gruppen von älteren Menschen oder Gruppen von Singles, die miteinander befreundet sind, dazu zu bringen, zu fragen, welche Aspekte die Gruppe besonders machen, so wie ich Daten nur über Paare gesammelt habe, könnte dies den Weg weisen, funktionale Unterstützungsblasen zu erzeugen, z.B. über eine gemeinnützige App oder eine Triff-deinen-Nachbar-Website.

Welche Art von Daten würde eine solche Blase ausreichend beschreiben? In Abbildung 9.1 habe ich ein Beispiel angeführt. Eine Kerngruppe von fünf Personen lebt seit einiger Zeit in derselben Nachbarschaft: Steve, Peter, Kate, Ciri und Phil. Im Wesentlichen verbringen sie den größten Teil ihrer Freizeit zusammen. Alle zwei Wochen treffen sich alle zu einem geselligen Abend im Haus von Ciri. Steve und Peter spielen manchmal zusammen Tennis. Kate ist der Clown der Gruppe und bringt alle zum Lachen, außer Phil, der ihre Witze zu albern und kindisch findet, sie aber für das Lachen schätzt, das sie den anderen bringt. Ciri hat sich kürzlich mit Tara auf ihrem gemeinsamen Kinderspielplatz angefreundet und sie zu dem Malnachmittag mitgebracht, den sie normalerweise mit Phil durchführt. Peter, Phil und Kate treffen sich manchmal in einem Buchclub. Steve, Peter, Kate und Ciri machen manchmal einen Brückennachmittag, ein Spiel, das sie genießen, aber nicht mit Phil oder Tara teilen. Alles in allem eine locker geschlossene Gruppe, die sich selbst genügt, aber Neuankömmlinge willkommen heißt, sollte ein gegenseitiges Interesse oder eine gegenseitige Zuneigung eine Gelegenheit dazu bieten. Solche Gruppen bilden das Rückgrat für das, was ich als 'Kapital der sozialen Freude' bezeichnen würde, das nicht soziale Unterstützung oder Nutzen erfasst, sondern einfach Spaß in unserem Leben erzeugt.

Nachdem wir solche Blasen als Schlüssel für unsere soziale Freizeitfunktionalität identifiziert haben, stellt sich die Frage, wie sie entstehen.

1. Inwieweit wachsen diese Blasen organisch oder können erzeugt werden? Wie entwickelt sich die Gruppendynamik? Entstehen sie aus Zweierfreundschaften durch Integration anderer oder entstehen sie aus größeren Gemeinschaften (z.B. Kirchengemeinden) und spalten sich ab? Welche gesellschaftlichen oder gemeinschaftlichen Voraussetzungen eignen sich am besten für ihre Entstehung?

2. Was sind die Eigenschaften guter Blasen? Was unterscheidet große Blasen

von guten? Verfügen sie über die gleichen Merkmale wie Zweierfreundschaften (z.B. gemeinsames Gedächtnis und gemeinsame Geschichte, gegenseitige Zuneigung, Humor) oder gibt es ein anderes chemisches Niveau? Welche Freundschaftsbedürfnisse werden innerhalb der Blase berücksichtigt (Teilnahme, Freizeit) und welche werden höchstwahrscheinlich von außen geleistet (Beratung, Identitätsunterstützung)?

3. Aus gesellschaftlicher Sicht die interessanteste: Wie bringen wir sozial benachteiligte, arme oder ältere Menschen in solche Gruppen? Wie gründen wir solche Gruppen in Gemeinden von älteren Leuten? Stellt die Blasenbildung oder die Blaseninklusion[58] möglicherweise eine nachhaltigere Intervention dar als die Freundschaft mit 'Befriending' (Befreundungsdienst durch Freiwillige)?

4. Gibt es Muster für Rollen? Haben alle diese Gruppen einen Verbinder, der sie zusammengebracht und zusammengehalten hat? Gibt es Bedürfnisse, die von allen gleichermaßen erfüllt werden, z.B. Zuneigung oder Zusammenarbeit? Gibt es einen Clown, der den anderen Spaß macht, ein Komiker-Duo oder sind andere Aspekte wichtiger?

[58] Eine sozial benachteiligte Person in eine bestehende Blase ziehen

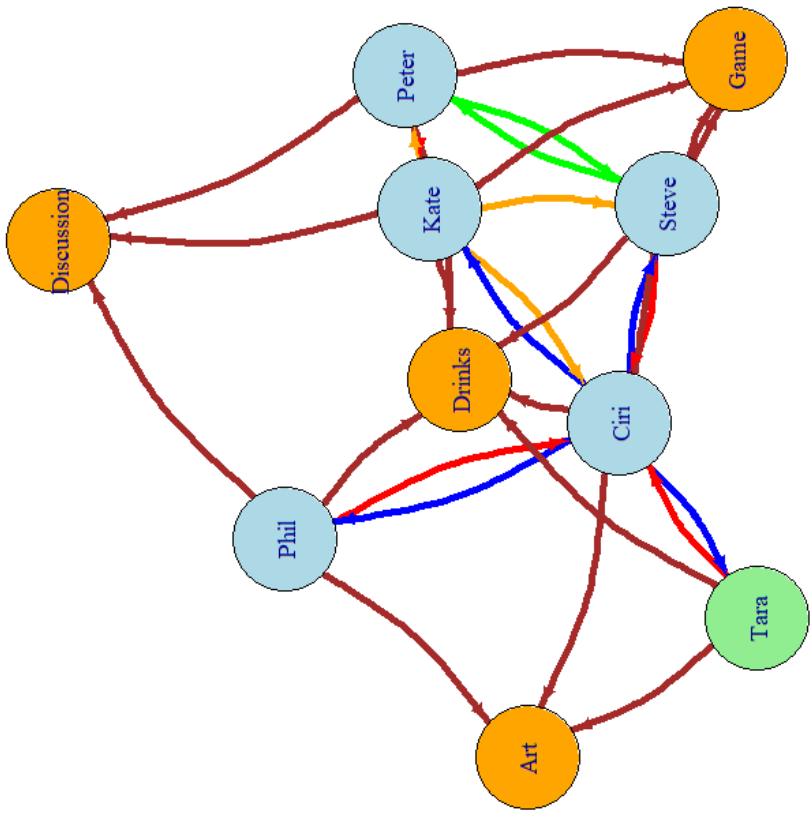

Abbildung 9.1: Beispiel soziale Blase

Kapitel 10

Freundschaft im Alter

Für das entspannte Lesen sind die meisten Abschnitte relevant.
akademische Abschnitte: 10.2, 10.8 und 10.9

10.1 Einsamkeit im Alter

In der Einleitung habe ich geschrieben, dass dieses Buch in hohem Maße durch das Ziel der Reduzierung der Einsamkeit älterer Menschen motiviert ist. Während sich derzeit viele Initiativen auf die Bewältigung der Krise konzentrieren, die die westlichen Gesellschaften mit einer großen Zahl älterer Menschen ohne 'Unterstützungsnetzwerk' haben, liegt es meines Erachtens genauso an uns allen, die derzeitige Generation der 30-60-Jährigen davor zu schützen, die zukünftigen einsamen 65-90-Jährigen zu werden. Damit zusammenhängend würde ich auch die aktuelle Generation der 20-50-Jährigen ermutigen, über das soziale Leben ihrer Eltern nachzudenken. Am besten sind solche Überlegungen zu beginnen, während ihre Eltern zwischen 45 und 65 Jahre alt sind (d.h. nach der Kindererziehung und vor der Pensionierung). Ich denke, mit begrenzten zeitlichen Investitionen in Beziehungen im Zeitraum 30-60 können wir viel tun, um potenzielle Einsamkeit im Alter zu verhindern oder zumindest zu mildern.

Ich möchte betonen, dass ich die Einsamkeit im Alter als von Natur aus unterschiedlich und durch begrenzte langfristige strukturelle Maßnahmen für die meisten Menschen, die wir derzeit als einsam einstufen, vollständig vermeidbar oder abzumildern betrachte. Ich möchte die Themen Armut, soziale Ausgrenzung, Xeno- oder andere Arten von Phobien, auf die ich im Anhang C Bezug nehme, sicherlich nicht unter den Tisch fallen lassen. Sie alle erschweren die Lebenserfahrungen von Millionen von Menschen. Es sollte jedoch möglich sein, diese bis zu einem gewissen Grad zu umgehen, von der Gesellschaft aus ihnen die Hand zu reichen und sie willkommen zu heißen und sicherzustellen, dass die meisten von uns Gemeinschaften finden, in denen sie sich zu Hause fühlen und in denen sie es schaffen, ein paar enge Freundschaften im Laufe ihrer Zeit innerhalb solcher Gemeinschaften zu entwickeln. Gleichzeitig gibt es auch individuelle Verantwortung, und obwohl wir keine Schuldzuweisungen vornehmen sollten, müssen wir die Botschaft an die Leute bringen, es immer wieder zu versuchen, auch wenn es sich manchmal schwierig anfühlt:

- weiterhin zu versuchen, einige Zeit trotz voller Terminkalender mit Freunden zu verbringen,
- weiterhin zu versuchen, die Angst vor Ablehnung zu überwinden,
- weiterhin zu versuchen, die Augen von Netflix abzuwenden,
- weiterhin sich bei alten Freunden zu melden und die Tür offen zu halten,
- ...

Dies mag herablassend klingen oder ein in der Tat mehrdimensionales und facettenreiches Problem zu stark vereinfachen, aber ich glaube leidenschaftlich, dass wir das Problem drastisch lindern können, wenn wir gemeinsam an der schlechten Angewohnheit arbeiten, unserer Bequemlichkeit nachzugeben und zu Hause in der Komfortzone zu bleiben. Ebenso muss der Rest von uns die gefährdeten Kandidaten, die wir um uns herum kennen, aktiv ermutigen, zu einer Tasse Tee, Kaffee, Bier, Abendessen, Wanderung oder Wochenendaktivität herauszukommen, egal wie müde wir oder sie sich am Ende der Arbeitswoche fühlen.

Der Erfolg mag sich erst dreißig Jahre später einstellen, aber wenn ich eine englische Kneipe, ein französisches Bistro oder eine deutsch-österreichische Konditorei betrete und vier ältere Menschen in einer intimen und freudigen Unterhalten mit Lachen, Necken, Diskutieren und wildem Gestikulieren zusammen sehe, weiß ich, dass es sich lohnt, die Menschen zu ermutigen und ein bisschen zu piesacken, ihre Kernfreundschaften zu pflegen und somit aufrecht zu erhalten.

10.2 Bedürfnisse im Alter

Die sozialen Bedürfnisse von Menschen wurden von Soziologen über die Zeit ausführlich untersucht, und speziell Bruggencate, Luijkx, and Sturm, 2018, führten eine umfangreiche Metastudie dazu durch. Die meisten der untersuchten Studien waren jedoch unvollständig und konzentrierten sich weniger auf 'soziale Bedürfnisse' als vielmehr auf 'Unterstützungsbedürfnisse'. Wenn diese vermuteten Trends in Bezug auf Bedürfnisse bestätigt werden, ob insgesamt oder als Aussagen über Bevölkerungscluster, können Unterschiede zwischen Bedürfnissen und bestehenden sozialen Netzwerken zur Befriedigung dieser Bedürfnisse identifiziert werden. In der Folge und nur dann werden wir in der Lage sein, geeignete Interventionen zu identifizieren, die darauf zugeschnitten sind, eine gefühlte soziale Einsamkeit im Alter zu verhindern. Steverink and Lindenberg, 2006, beurteilen die Fortsetzung der sozialen Bedürfnisse im Alter der drei menschlichen sozialen Bedürfnisse in Bezug auf Zuneigung, Verhaltensbestätigung und Status. Sie kommen zu dem Schluss, dass ihre Bedeutung im Alter nicht nachlässt, obwohl ihre Zufriedenheit mit zunehmender Gebrechlichkeit möglicherweise schwieriger wird. Die Definition dieser drei Bedürfnisse ist tatsächlich ziemlich umfassend und deckt ein breites Spektrum von Aspekten ab. Ebenso ist der von Nieboer et al., 2005, bereitgestellte allgemeine Rahmen robust. Es weist jedoch den allgemeinen Mangel soziologischer Studien auf, dass die Fragen nach der Fähigkeit ausgewählt werden, Skalen bereitzustellen, die für statistische Analysen auf hoher Ebene geeignet sind, an Stelle des Ziels Daten für die Analyse der Einsamkeitsursachen zu generieren

(siehe den englischen Appendix für eine detaillierte Diskussion). Quellen wie dieser Artikel können jedoch in die Erstellung von Schätzungen einbezogen werden, wie sich die Bedürfnisse mit zunehmendem Alter entwickeln.

Mit zunehmendem Alter nehmen die körperlichen Bedürfnisse zu und damit das Bedürfnis nach Unterstützung ('subsistence', unumstritten). Mit zunehmender Gebrechlichkeit wirkt sich dies auch negativ auf die Fähigkeit aus, sich um andere kümmern zu können ('protection', Schutz). Der Wunsch kann jedoch immer noch da sein, und weitere dedizierte Daten könnten diesen potentiell unerfüllten Wunsch bestätigen. Ich denke, dass das Bedürfnis nach Zuneigung ('affection') durch das Alter unverändert bleibt, aber das Ausmaß im Wesentlichen durch die vorgeformte Persönlichkeit und das Verständnis bestimmt wird. Mit zunehmendem Alter können jedoch weniger Menschen in der Lage sein, eine stabile Nachfrage nach Zuneigung zu befriedigen, was zu einem relativen Mangel führt. Alle Untersuchungen zeigen klar, dass die Teilnahme ('participation') im Alter eine klare Priorität hat (siehe z.B. Bruggencate, Luijkx, and Sturm, 2018). Da die Leute in der Gruppe 55-65 Jahre alt sind, können sie ihre Freizeit ('leisure') auch mehr genießen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, was Möglichkeiten für neue Hobbys eröffnet. Die Erstellung ist schwer vorherzusagen, vor allem mit wenig Daten und mit verzerrten Prioritäten[1]. Die Vermutung hier ist, dass es für Persönlichkeiten mit hohen Selbsterwartungen an die Kreativität ('creation') so lange wie möglich wichtig sein wird, diese fortzusetzen. Identität ('identity') ist mir sehr unklar, da die Reifung der Persönlichkeit im Verhältnis zu jungen Menschen natürlich viel weniger Aufwand erfordert. Sie haben ihr Leben gelebt und brauchen nicht so viel, um ihren Charakter und ihre Identität zu verfeinern. Andererseits können existenzielle Fragen zur Interpretation des eigenen Lebenssinns die Nachfrage nach Identitätsunterstützung durch Freunde nochmal deutlich erhöhen (siehe z.B. I. Yalom, 1980 und Carstensen, Fung, and Charles, 2003). Ebenso ist das Bedürfnis nach Unabhängigkeit ('freedom') ebenfalls stabil, jedoch können sinkende finanzielle und gesundheitliche Ressourcen und die daraus resultierende Abhängigkeit von anderen Menschen im Widerspruch zu den Wünschen nach Unabhängigkeit stehen. Wir können daraus schließen, dass Ressourcen (im klassischen Sinne) im Alter viel wichtiger werden als in früheren Jahren. Finanzielle Zwänge bestimmen die Fähigkeit zur Teilnahme an kulturellen Aktivitäten, ebenso wie die Gesundheit. Dies alles korreliert mit Mobilität (in der Lage zu sein, Menschen zu sehen) und geographische Nähe (wie weit ich gehen muss, um Freunde zu sehen). Wenn ein einziges Ziel der Freundschaft im Alter festgelegt werden muss, wäre es, eine gute und angenehme Zeit miteinander zu verbringen, in einem Kreis angenehmer Menschen, die ihre Geschichte schätzen können, idealerweise alte Freunde, mit denen sie sich der Nostalgie hingeben können und mit denen sie eine gemeinsame Beziehung haben.

[1] Kreation oder Produktivität sind für die Persönlichkeit einiger Menschen von zentraler Bedeutung, und die Fortsetzung dieser Fähigkeit, idealerweise in einer Gemeinschaft, ist für das Wohlbefinden und den Sinn von zentraler Bedeutung.

	Likely Movement			
Name	Overall	55-65	65-80	80+
Unterstützung	↑	→	↑	↑
Schutz	↑	↑	→	↓
Zuneigung	→	→	→	→
Verständnis	→	→	→	→
Teilhabe	↑	↑	↑	↑
Freizeit	→	↑	→	→
Kreation	→	→	↓	↓
Identität	→	?	?	?
Freiheit	→	?	?	?
Ressource	↑	→	↑	↑

Zu diesem Zeitpunkt ist dies kaum mehr als eine plausible halbwegs fundierte Vermutung, was die Engländer eine educated guess nennen, die einer weiteren Absicherung und Untersuchung bedarf. Wie bereits erwähnt, sind nicht nur allgemeine Trends wichtig, sondern auch Intensitätscluster. Einige Menschen brauchen möglicherweise überhaupt kein Verständnis, da sie es von ihren Ehepartnern erhalten. Andere Menschen brauchen möglicherweise überhaupt keine Freizeitbeschäftigung, da sie ständige Babysitter auf Abruf sind, mit viel Lachen und aufregenden Aktivitäten von Enkeln und Urenkeln, und andere erhalten Identitätsunterstützung von ihnen, indem sie das ideelle Familienerbe weitergeben (siehe z.B. Schuler and Brito Dias, 2021). Nur durch eine umfangreiche und repräsentative Studie können wir feststellen, welche Freundschaftsbedürfnisse in welchen Clustern der älteren Bevölkerung dominieren. Unter Verwendung der Datensätze, die durch die Codierung von Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011, Ch10, Greif, 2009, Ch11-14, Matthews, 1983 und Adams and Blieszner, 1989 bereitgestellt werden, gibt es einen kombinierten Datensatz von 925 Tags der Freundschaft im Alter. In Abbildung 10.1 vermittelt die relative Erwähnung von Themen einen einigermaßen robusten Eindruck möglicher Gewichtungen.

Meine Vermutung ist, dass die Bedürfnisse in zwei Gruppen von Erfüllung der Befriedigung gruppiert werden können. Grundlegende Teilnahme und Freizeit erfordern normalerweise keine sehr engen Freunde. Die meisten Menschen können Brettspiele oder andere leichte soziale Aktivitäten mit relativ Fremden genießen, die einigermaßen angenehm sind und Spaß machen. Die Befriedigung dieses Bedürfnisses hängt buchstäblich von der Gelegenheit (Verfügbarkeit einer einladenden Gemeinschaft) und der Bereitschaft ab, das Angebot wahrzunehmen und sich unter das Volk zu stürzen und zu mischen. Verständnis, Kreativität und Identität erfordern normalerweise eine viel engere Freundschaft, die im Laufe der Jahre weiterentwickelt werden muss. Hier, wenn dein alter Freund wegzieht oder stirbt, kann der Verlust, diese Bedürfnisse erfüllen zu können, erheblich sein.

Chopik, 2017 zeigt in einer soliden Analyse, wie Teilnehmer seiner Studie, die Wert auf Freundschaft legen, durchweg über eine bessere subjektive Gesundheit, Glück und subjektives Wohlbefinden berichten.[2] Dies bietet dann einen greifbaren Vorteil, der über die idealistische Perspektive der Behandlung von Freundschaft hinaus als ein Gut an sich verfolgt werden kann .

[2]Seltsamerweise bezieht sich die Frage in der Umfrage auf die Bewertung der Freundschaft, nicht auf eine selbst gemachte Bewertung des sozialen Netzwerks.

	OA	Tot		OA	Tot		OA	Tot		OA	Tot
Personality %	15.2	22.9	Relationship %	47.7	48.1	Activities %	26.9	23.7	Resource %	10.1	5.2
Honesty	1.5	3.5	Shared History	6.8	4.5	Dirt Time	7.6	4.2	Proximity	3.2	1.3
Acceptance	1.5	2.2	Affection	3.2	2.8	Work Together	4.5	2.8	Content	1.0	0.9
Humility	1.1	2.1	FS Quality	3.7	3.7	Expression of Se	2.9	2.7	Health/Athl.	1.7	0.7
Reliability	1.2	2.0	Consideration	1.0	2.3	Being there	2.3	2.7	Network	0.6	0.7
Fun	1.1	2.0	FS Priority	4.1	3.6	Pract. Help	2.3	2.0	Time	0.5	0.4
Kindness	1.4	1.8	Loyalty	2.2	3.5	Circle	1.9	1.5	Material	2.0	0.4
Virtue	1.1	1.7	Independence	1.6	1.5	Encourage	0.7	1.4	Money	0.7	0.3
Intelligence	1.4	1.6	Enjoyment	3.2	3.4	Communion	1.2	1.2	NoMonPower	0.3	0.5
Positivity	0.8	1.4	Understanding	2.6	3.1	Effect Change	0.6	1.2	Attract.	0.1	0.1
Proactiveness	0.6	1.4	Reciprocity	2.9	3.0	Guidance	0.9	1.0			
Energy	1.3	1.2	Trust	2.2	3.0	Discovery	0.8	1.0			
Agreeableness	1.8	1.1	Openness	1.4	2.6	Teach & Learn	0.4	0.8			
Peace	0.5	1.0	Pride	1.4	2.4	Generosity	0.5	0.7			
			Benevolence	1.7	2.3	Vocal Support	0.2	0.6			
			Mut. Interest	2.7	2.2						
			Mutual Belief	3.9	2.0						
			DiffBG	0.3	0.2						
			Respect of Priv.	1.6	1.5						
			No Ind RespPriv	1.2	0.5						

Abbildung 10.1: Freundschaft im Alter

Prozentzahlen durch die Frequenzanalyse gegeben D. OA steht für fortgeschrittenes Alter (Old age), Tot für den Gesamtdurchschnitt (overall total summary)

10.3 Kennenlernen verbessern

Im Alter haben ältere Menschen ihre Identität erreicht und sind somit in gewisser Weise auf ihre Art und Weise festgelegt. Das soll nicht heißen, dass sie sich nicht ändern können, auch wenn sie darauf bestehen, es in ihrem Tempo zu tun. Aber die Diskussionen über alltägliche Lebensgewohnheiten haben sich wirklich erledigt. Du kannst Tee mit oder ohne Milch, mit oder ohne Zucker trinken, aber du hast irgendwann in deinen Fünfzigern deine Entscheidung getroffen, wie es dir am besten gefällt. Im Alter ist das Grundbedürfnis nach allzu vielen gut gemeinten Ratschlägen weitestgehend abgedeckt, und dies ist ein Schlüsselelement für die 'Achtung der Privatsphäre'. Wenn diese Privatsphäre jedoch respektiert wird, besteht ein echter Wunsch nach Verbindung. Ältere Menschen (vielleicht nicht alle) wollen herauskommen, ihre Häuser öffnen, gemeinsam essen und näher beieinander leben. Zu guter Letzt kann der Wunsch bestehen, gemeinsame Interessen und Hobbys zusammen zu genießen und somit weiterhin produktiv zu sein (d.h. zusammen zu arbeiten).

Der Schlüssel ist jedoch, dass die Persönlichkeit sich entwickelt hat und einfach 'reicher' geworden ist. Im Arbeitskontext des Verfassens seines Lebenslaufs formulierte eine Freundin diese Erkenntnis erfolgreich, indem sie sagte: 'Bis du dreißig bist, hast du einfach nicht genug getan, um einen Lebenslaufs zu rechtfertigen, der länger als eine Seite ist.' Wenn ich mit zwanzig weiß, welche Sportarten oder Hobbys du während der Schulzeit hattest, ob du einen vorübergehenden romantischen Partner hattest und ob du dann zur Universität oder auf andere Wege gegangen bist, vielleicht hast du für ein Jahr eine Auszeit genommen, zusätzlich ein paar Kleinigkeiten wie Lieblingsmusik oder -film, dann kenne ich bereits einen wesentlichen Teil deiner Lebensgeschichte. Das ist natürlich grob übertrieben und vereinfacht, aber ich denke du verstehst, was ich meine. Die Hauptparameter sind grob erfasst. Umgekehrt hattest du mit sechzig oder siebzig Jahren ein Leben voller Erfahrungen. Du hast in verschiedenen Berufen und Karrieren gearbeitet, du warst möglicherweise in verschiedenen Städten im ganzen Land oder auf der ganzen Welt, du hattest eine lange Partnerschaft oder mehrere kürzere, aber immer noch bedeutende, du hast vielleicht Kinder und hast gesehen, wie sie zu Erwachsenen herangewachsen sind, und in der Tat hast du möglicherweise einen angemessenen Anteil an psychischem und physischem Leiden erlebt. Kurz gesagt, die Erzählung deines Leben ist so lang wie ein Buch. Und damit ein neuer Freund dich angemessen kennt, muss er viel mehr von dir wissen. Die Hürde ist einfach viel höher, bis du sagen würdest: 'Du verstehst mich wirklich'. Wertschätzung, Respekt und Vertrauen hängen davon ab, die andere Person gut zu kennen, und sind daher auch wesentlich schwieriger zu erreichen.

In gewissem Sinne ist es ermutigend und hilfreich, dass ältere Menschen in der Regel pragmatischer sind. Wir sind uns der begrenzten Verfügbarkeit der Lebensdauer bewusst, selbst angesichts einer sehr erfolgreichen Pharmaindustrie, die unsere Leben mit jedem Jahr der Forschung verlängert. In der Regel besteht das Ziel darin, das Beste aus dem Rest herauszuholen und es nicht zu verschwenden. Mit der Freundschaft gibt es jedoch eine wichtige Erkenntnis, und das ist, dass sie nicht überstürzt werden kann. Der Schlüssel zur Erleichterung der Freundschaft im Alter besteht darin, dass ältere Menschen, die Freundschaften entwickeln möchten, lernen, sich auf sinnvolle Weise und effektiv zu öffnen. Auf diese Weise erreichen

sie schneller den Zustand, in dem sie das Gefühl haben, dass ihre Gegenüber sie 'kennen'.

Eine praktische Aktivität bieten gute Brettspiele, die die Menschen dazu bringen sollen, sich zu öffnen. Ein solches Brettspiel ist 'Therapy'[3] von Milton Bradley Game Company. Andere Optionen sind 'Better me'[4], 'Ungame' [5] oder 'Vote-the-Game'. Schließlich gibt es auch Geschichten erzählende Karten- und Brettspiele mit einigen Inhalten für Erwachsene, die möglicherweise nicht jedem gefallen. Aus meiner Sicht ist Therapy daher wegen seines Spaß- und Geschichtenpotentials ein ideales Gesellschaftsspiel, um den Aufbau von Beziehungen zwischen älteren Menschen zu erleichtern. Da der Fokus auf Wettbewerb und Wissen mit der gleichen Spielmechanik wie bei 'Trivial Pursuit' [6] liegt, hat es nicht das Gefühl von Künstlichkeit, Menschen kennenzulernen. Als zusätzlichen Bonus kann das Spielen für die Interaktion mit jüngeren Menschen variiert werden, indem Ausgaben aus verschiedenen Jahrzehnten verwendet werden. Die erste Ausgabe stammt aus dem Jahr 1986 und repräsentiert psychologische Einsichten und Werte aus den siebziger Jahren. Die neueste Ausgabe stammt aus dem Jahr 2013 und wurde mit neuen Wissensfragen aktualisiert.

Eine formellere Möglichkeit (der jedoch möglicherweise widerstanden wird, da sich die Menschen aufgrund ihrer formalen und künstlichen Natur unwohl fühlen), Menschen zum Teilen zu bewegen, ist der Besuch von Geschichten-erzählen-Vereinen oder -Kleingruppen (sie werden manchmal auch Selbsterfahrungsgruppen genannt). Dies sind informelle Kopien der Gruppentherapie, die nur dazu dienen sollen, sich strukturiert kennenzulernen. Dies ist besonders hilfreich für Menschen, die es nicht gewohnt sind, zu teilen, und zögern, sich zu öffnen (siehe auch Garfield, 2016 für Beschreibungen des 'Freundschaftslabors'). Jede Art von Aktivität, die es erleichtert, von Gesprächen begleitet zu werden, ist für diese Aufgabe geeignet. Wenn ihr also gemeinsamen Hobbys wie Basteln, Kartenspielen[7] oder Wanderungen in Gruppen nachgeht, werden sich die Menschen schließlich gegenseitig öffnen und Geschichten und Erfahrungen austauschen und sich so immer besser kennenlernen. Um genau zu sein, der Maßstab ist nicht die Qualität der Aktivität, sondern die Qualität des begleitenden Gesprächs und seine Eignung, Geschichten zu teilen.

Die Abkürzung besteht hier natürlich darin, Bekannte wiederzuentdecken, die Schlüsselperioden im Leben geteilt haben und somit Geschichten mehr schätzen können als Menschen, die nicht dort waren. Wenn ich eine bestimmte Anekdote mit einem Freund B von mir im beispielsweise kleineren Studentenwohnheim geteilt habe, ist eine Person C, mit der ich zu diesem Zeitpunkt vielleicht nicht viel

[3] `https://www.therapythegame.com`

[4] Ziel auf Verbesserung ausgerichtet, aber aufgrund seiner offensichtlichen Natur fühlt es sich ein wenig künstlich an.

[5] Offenbar besser für die Jugendtherapie geeignet und heutzutage etwas veraltet, aber anscheinend mit guten Fragen

[6] Beliebtes Brettspiel, vertrieben von Hasbro `https://en.wikipedia.org/wiki/TrivialPursuit`

[7] Ich fand immer die beste Umgebung für ungezwungene Gespräche das deutsche Kartenspiel Doppelkopf (siehe `https://de.wikipedia.org/wiki/Doppelkopf`), das ich zufällig von meinen Großeltern gelernt habe. Es bringt 4 Personen zusammen, die in wechselnden Zweier-Teams gegeneinander spielen. Während das Spiel strategisch ist und von Zeit zu Zeit etwas Aufmerksamkeit erfordert, ist es doch flüssig und von geringer Intensität und unterbricht im Gegensatz zu Poker oder Bridge, die wesentlich mehr Spiel bezogene Kommunikation und Konzentration erfordern, selten den Fluss des begleitenden Gesprächs.

zu tun hatte, die aber auch im selben Studentenwohnheim war, einzigartig positioniert, um den Kontext dieser Anekdote zu verstehen. Sie (C) kennt den Charakter und den Habitus von B und kann sich vorstellen, wie die Anekdote entstanden ist oder wie ein bestimmter Witz geklungen hätte, wenn B ihn so erzählt hätte. Sie würde es ebenfalls zu schätzen wissen wie ein bestimmtes Missgeschick B bis auf die Knochen blamiert oder alle in der Gruppe zum Lachen gebracht hätte. Websites wie Stayfriends oder andere Alumni-Netzwerkdienste können schon länger existieren, haben aber noch nicht wirklich den konsequenten Schritt unternommen, Menschen tatsächlich offline zusammenzubringen. Während Internate und Colleges für junge Studenten konzipiert sind, könnte es ein hochinteressantes Konzept sein, 'die übrig gebliebenen Reste' auf der anderen Seite des Lebens zu sammeln. Die Organisation von Richtlinien zur Zuteilung oder Zulassung für Seniorenresidenzen oder Altersheimen nach Schule, Universität oder Bekanntschaft am Arbeitsplatz würde solche Paarungen schaffen. In ähnlicher Weise könnten gewerbliche Pflegeheimverbände mit Alumni-Organisationen zusammenarbeiten, um Daten aus ihren Jahrgängen, Häusern, Sportteams und alten Fotos per Datamining zu analysieren und frische Witwer und Witwen zu identifizieren, die für die Kontaktaufnahme geeignet sind[8]. Diese hätten dann die Aussicht, mit einer Gruppe alter Freunde erneut eine gemeinsame Wohnung oder ein gemeinsames Haus zu gründen und dabei etwas Privatsphäre zu opfern, um ihre Jugend wieder zu erleben.

Für sozial isolierte ältere Menschen reicht es möglicherweise nicht aus, frühere Bekannte zu identifizieren. Hier könnten spezielle Coaching-Seminare erforderlich und sehr effektiv sein, um mit früheren alten Freunden selbstbewusst umzugehen. Dies ist teilweise das, was die OBF- und eOBF-Programme von Stevens und Bouwman getan haben. Stevens, 2001 und Martina and Stevens, 2006 beschreiben die ursprüngliche Offline-Version. Am wichtigsten ist, dass sie zuerst die Wirksamkeit des Programms zum Aufbau von Beziehungen messen und erst dann die Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit, die positiven und negativen Auswirkungen und die Einsamkeit messen. Sie stellen auch fest, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Freundschaft nicht ohne Risiken ist: erhöhte Erwartungen an die Freundschaft können zu Erkenntnissen über Mängel in aktuellen Beziehungen und damit zu einem erhöhten Gefühl der Einsamkeit führen. Bouwman, Aartsen, et al., 2017, beschreiben die Erweiterung zu einem Online-Programm und berichten über die Wirksamkeit dafür. Während wir diskutieren können, wie solche Programme und ihre Bewertung verbessert werden können (siehe kommende Abschnitte), scheinen solche Programme als Basismethode robust zu sein. Sich mit Schulungen auf die Grundkenntnisse von Kontaktaufnahme und ersten Beziehungsaufbau zu konzentrieren ist wahrscheinlich ein vielversprechender erster Schritt. So könnten ältere Menschen dazu gebracht werden, von sich selbst die Initiative zu ergreifen und auf andere Leute zuzugehen, oder eine unterstützende Organisation würde mit geeigneten Spielen zu einer Kennenlernveranstaltung einladen. Abhängig von mangelnden sozialen Fähigkeiten könnten solche Prozesse zusätzlich sowohl von Freiwilligen als auch von professionellen Begleitern unterstützt werden. Anstatt sich mit einem Freiwilligen anzufreunden (siehe Freundschaftsdienste und 'Befri-

[8]Ich weiß nicht, ob das zu makaber oder ethisch vertretbar wäre, aber ich könnte mir vorstellen, dass es wirklich für einige Witwer und Witwen eine total coole Sache wäre, einen Brief zu bekommen ob er oder sie nicht - vielleicht auf Probe - wieder in ein Studentenalterswohnheim mit den alten Kommilitonen von vor sechzig Jahren zu ziehen.

ending' 10.8), könnte der direkte Fokus auf der Hilfe liegen, um sich selbst beim Aufbau von Freundschaften zu helfen. Die Evaluierung eines Programms, das Seminare mit der anschließenden Wiederaufnahme von Kontakten aus der Schule oder dem frühen Leben kombiniert, könnte ein faszinierendes Forschungsprojekt sein, das eine Alternative zu klassischen Befriending-Diensten (freundlicher Sozialhilfeanruf) entwickelt.

10.4 Unterstützungsaktivitäten

Darüber hinaus ist es eine Schlüsselfrage, wie das Teilen und Erinnern von Geschichten weiter ermöglicht werden kann, insbesondere für einsame Menschen, die aus dieser Zeit keine Bekannten mehr haben, und zweitens für Menschen mit Demenz. Während es Zeit erfordert, können sie durch Fotos aus ihrem Leben, mit denen sie sich in ihrem Wohn- oder Schlafzimmer umgeben, Erinnerungen an Geschichten auslösen, die sie erlebt haben. Wenn sie von einer Familie oder anderen Personen besucht werden, können diese Fragen stellen. Die Fotos können gedruckt und an die Wand geklebt oder als digitale Fotos aufbewahrt und in einem sich ändernden Fotorahmen angezeigt werden. In diesem Zusammenhang möchte ich auch das schlagkräftigste Beispiel für Postkarten erwähnen, das ich bisher erlebt habe. In meiner erweiterten Familie hatten wir am Ende einen Fall von schwerer Demenz. Da unsere Familie noch in den 2000er Jahren ziemlich häufig Postkarten verschickt hatte, hatte diese ältere Dame eine Sammlung von etwa dreißig Postkarten, die sie im Laufe der Jahre erhalten hatte, und die Helferin in der Wohnung legte jeden Morgen oder Mittag einige davon aus und erklärte, sie wären gerade angekommen. Dies bereitete der älteren Dame immense Freude, da es ihr zeigte, dass sie für die Menschen draußen immer noch wichtig war. Ich weiß, dass dies nicht jedem leicht fallen wird, aber in Bezug auf die Ethik erinnere ich mich noch genau an ein Forum zur Behandlung von Demenzkranken, an dem ich im Sommer 2010 teilgenommen habe. Ein praktizierender Arzt, der sich mit Demenzpatienten befasste, diskutierte erfolgreich mit einem Theologen und einem Philosophen, dass bei Demenzkranken das Ergebnis der Verbesserung des Lebens des Patienten der Schlüsselmaßstab ist. Daher wird alles, was eher Freude als Leiden verursacht, bevorzugt, anstatt Überlegungen zur Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit und zum Respekt anzustellen, die an dieser Stelle nur für die interagierende Person von Bedeutung sind. Der Nutzen dieser Postkarten und Briefe hat sich in diesem Fall im Zusammenhang mit Demenz vervielfacht, und ich kann daher einfach dazu ermutigen, die Praxis des Schreibens von Postkarten zumindest für deine älteren Freunde und Verwandten aufzunehmen. Eine ethisch viel schwierigere Frage wird in den kommenden Jahren mit dem Potenzial einer perfekten digitalen Fälschungstechnologie auftauchen, bei der wir mit vorhandenen Handschriften oder Sprachmustern buchstäblich Postkarten, Sprachnachrichten oder sogar Telefongespräche von verstorbenen Freunden generieren könnten. Dies würde ähnlich wie die Wiederbelebung von Carrie Fisher als Leia in Star Wars[9] geschehen und ein großes Potenzial für die Linderung des Lebens von Demenzkranken haben, wenn auch auf zutiefst unechte Weise. Bis dahin ist die Erzeugung, Sammlung und Aufbewahrung von ge-

[9] `https://www.esquire.com/entertainment/movies/a30429072/was-carrie-fisher-cgi-in-star-wars-the-rise-of-skywalker/`

eignetem Material eine gute Praxis, die auch von Kindern älterer Eltern gefördert werden kann.

Wenn Personen, die direkt aus der Vergangenheit bekannt sind, nicht verfügbar sind, können dennoch Gruppen in Pflegeheimen oder Gemeinden gebildet werden, die auf dem Abgleich von Lebenserfahrungen basieren. So können ähnliche Berufe, Lebenserfahrungen (Militärdienst, Internat, Universitäten, Bereiche des Erwachsenwerdens) die Zuordnungsmöglichkeit der Lebenserfahrung und damit eine größere Wertschätzung der Aspekte des jeweils anderen Lebens verbessern. Nicht dass Vielfalt nicht wichtig ist, aber Verständlichkeit und Zuordnungs- und Einschätzungsfähigkeit sind auf dieser Ebene die schlagenden Argumente.

Das letzte zentrale Anliegen aus politischer Sicht ist, was die Gesellschaft und die Institutionen tun können, um die Einschränkungen abzubauen, die schwindende Gesundheit, Mobilität und potenziell finanzielle Ressourcen bedeuten. Während in den meisten westlichen Ländern eine Untergruppe von Rentnern hohe Einkommen haben, da die Renten häufig durch Privateigentum und Mieten angereichert werden, schränken finanzielle Engpässe einige Teile der älteren Bevölkerung stark ein. Hohe Kosten für Pflegeheime und Gesundheit verschlingen oft das gesamte oder das meiste verfügbare Einkommen, das sonst für die Geselligkeit zur Verfügung steht. Gegenwärtig spüren soziale Institutionen wie Kirchen oder soziale Initiativen den Finanzierungsengpass, insbesondere weil die Nachfrage nach kostenlosen Lebensmittelausgaben die Mittelzuweisungen umleitet. Es kann jedoch immer noch darüber nachgedacht werden, wie ältere Menschen für Verbindungen und Freundschaft zusammengebracht werden können. Der deutsche 'Kaffee und Kuchen' ist hier ein hervorragendes Beispiel, und der englische Nachmittagstee hat ebenfalls eine wunderbare Tradition. Allerdings haben es die Südeuropäer angesichts ihres angenehmen Klimas hier besser, indem sie einfach ihre älteren Menschen in den Park rollen oder sie dort für Nachmittage mit Schach, Zeitungslesen, lokalem Klatsch und hitzigen Diskussionen zusammenbringen, wie ich es als Tourist in Italien und Spanien häufig erlebt habe (siehe auch 11.4).

10.5 Ein Fitnessprogramm für Freundschaften im Alter

Dieser Abschnitt ist eine Sammlung praktischer Ideen oder Themen, die ich für gut halte, wenn du dich auf das Altern vorbereiten willst oder wenn du dir Sorgen um eine alternde Person machst, die du unterstützen möchtest.

Anregungen zum Überlegen für ältere Personen

- Aktualisiere und pflege das Adressbuch, nutze deine Zeit, um Karten, und Briefe zu senden, anzurufen und zu besuchen, so viel du kannst.
- Bereite eine Zeitkapsel mit Fotos, Geschichten und schönen Erinnerungen vor, an die du erinnert werden möchtest, falls du an Demenz[a] leidest.
- Lerne Videoanrufe zu machen.
- Wenn es für dich schwierig ist, lerne langsam, dich zu öffnen.

- 'Finde einen Stamm', der dir idealerweise zugänglich bleibt, wenn deine Mobilität abnimmt.

[a]Weitere Informationen findest du unter https://www.liverpoolmuseums.org.uk/house-of-memories.

Anregungen zum Überlegen für einen jüngeren Verwandten einer älteren Person

- Hilf dabei, die Familienfotos und Kontaktdetails und die Namen deiner älteren Verwandten zu organisieren.
- Lehre Technologienutzung, insbesondere Videoanrufe.
- Spiele Brettspiele und Karten.
- Informiere dich über Transportmöglichkeiten, lokale soziale Organisationen und deren Veranstaltungen.
- Informiere dich über Demenz, es gibt wirklich gute Trainingskurse.

Anregungen zum Überlegen für einen jüngeren Verwandten einer noch nicht älteren Person

- Ermutige deine älteren Verwandten, sich bei Freunden zu melden und die Freundschaften zu pflegen.
- Hilf ihnen, Klassentreffen, Jahrgangstreffen oder runde oder auch nicht runde Geburtstagsfeiern zu organisieren.
- Frage sie nach ihren Gemeinschaften, die sie häufig besuchen.
- Frage sie nach ihren Lieblingshobbys, als sie jung waren.

10.6 Bewertung von Interventionen

Da Einsamkeit als wichtiger Trend in der psychologischen Forschung identifiziert wurde, blühte auch die Erforschung potenzieller Interventionen auf, wenn auch hier noch deutlich Potenzial nach oben ist (Siehe Luhmann, 2021). Durch die Überprüfung solcher Interventionen werden nun regelmäßig 70 bis 100 Veröffentlichungen mit unterschiedlicher Effektivität bewertet, um sie auf gemeinsame Themen zu reduzieren und die Gesamtwirksamkeit zu bewerten. Masi et al., 2011 identifiziert vier **Interventionsstrategien**: (1) Verbesserung der sozialen Fähigkeiten, (2) Verbesserung der sozialen Unterstützung, (3) Verbesserung der Möglichkeiten für sozialen Kontakt und (4) Bekämpfung der schlecht angepassten sozialen Kognition. Mit einem etwas anderen Schwerpunkt identifiziert Bouwman, 2020 [10] , vier **Teilziele von Interventionen**: 1) Verbesserung des sozialen Netzwerks, 2) Steigerung

[10]`https://research.vu.nl/en/publications/4c127925-a36d-47c5-8df6-62b97d6e38d6`

des Gefühls der Zugehörigkeit, 3) Steigerung der Intimität, 4) Sinn für Sinnhaftigkeit und Identifizierung von sieben aktiven Elementen und wie die meisten davon erreicht werden: 1) Aktivitäten, 2) Treffen, 3) praktische Unterstützung, 4) sinnvoller Kontakt, 5) soziale Kompetenz, 6) realistische Erwartung, 7) sinnvolle Rolle.

Angesichts der großen Anstrengungen ist es überraschend zu hören, dass der quantitative Nachweis für die Wirksamkeit allgemeiner Interventionen zur Verringerung der Einsamkeit insgesamt wenig ermutigend ist. Gardiner, Geldenhuys, and Gott, 2018, berichten, dass die 'Qualität der Evidenzbasis' zur Verringerung der sozialen Isolation und Einsamkeit schwach ist. Abgesehen davon fand ich die Beschreibungen und Entwürfe solcher Programme für die in den 90er Jahren durchgeführten Studien wesentlich besser dokumentiert als diejenigen im Zeitraum 2000-2020, die in einigen Fällen eine umfassende Auswertung der Teststatistik ermöglichten, den Leser jedoch raten ließen, was tatsächlich und wie sie gemacht wurde, ohne Nennung der dahinter stehenden Beweggründe. Eine andere häufig geäußerte Kritik betrifft die Methodik, d.h. das Fehlen von Kontrollgruppen oder das Nichtdurchführen von Zufallsversuchen. Wenn nun mehrere einigermaßen unterschiedliche, aber plausibel gleich wirksame Behandlungen oder Interventionen verfügbar sind, kann eine solche Methodik geeignet und in der Tat ratsam sein, um die Erkenntnisse weiter zu optimieren. Ich stimme jedoch Stevens, 2001, S.197, voll und ganz zu: 'Ein Verfahren, bei dem die Teilnehmer bei ihrer eigenen Zuordnung zu einer Interventions- oder Kontrollbedingung kein Mitspracherecht haben, kann jedoch nicht guten Gewissens angewendet werden, wenn die Intervention auf den Prinzipien der Ermächtigung beruht.' und damit sind randomisierte Kontrollstudien ein Element, auf das wir verzichten müssen, insbesondere wenn unsere grundlegende Datenverfügbarkeit jetzt noch so knapp und schwach ist.

Auch auf andere Weise müssen die Aussagen zu schwachen Nachweisen bis zu einem gewissen Grad qualifiziert werden. Eine Reihe von Interventionen wie Humortherapie, Bibliotherapie[11], Roboter- oder Tiertherapie zielen auf das allgemeine Gefühl und Erleben von Einsamkeit ab. Andere Interventionen, die möglicherweise nicht einmal davon abgedeckt sind, können Familientherapien sein, um Familien zu versöhnen und die familiären Bindungen zu intensivieren, möglicherweise mit Cousins oder innerhalb von Gemeinschaften, die Familien ähneln. Von allen Interventionsstudien und Überprüfungen und Überprüfungen von Überprüfungen ist nur ein Unterabschnitt für Maßnahmen zur Förderung von Kameradschaft und Freundschaft relevant. Ich möchte diese Studien und Methoden nicht herabsetzen, sie sind jedoch nicht das, wonach ich suche. Für den Zweck dieses Buches stellt sich einzig und allein die Frage, inwieweit welche Interventionen sinnvolle Freundschaften auslösen können. Angesichts des Themas der Schichtentheorie von Asatryan wundert es mich auch nicht, dass die meisten Online- oder technologiebasierten Lösungen eine deutlich geringere als die erhoffte Wirksamkeit aufweisen.

Es ist überflüssig, eine Hypothese über das Ergebnis dieser Studien aufzustellen, was wäre wenn andere Fragen in die Bewertung einbezogen worden wären. Wenn wir jedoch auf die Zahlen von Hall, 2018 zurückkommen 'bis zu 50 Stunden' für eine 'normale' Freundschaft und zunächst eine höhere 'Misserfolgsrate' für Menschen mit geringen sozialen Fähigkeiten annehmen, wäre es interessant,

[11] Der gezielte Einsatz von Büchern als Therapie bei der Behandlung von psychischen oder geistigen Störungen. Als totaler Laie halte ich persönlich von Bibliotherapie ganz viel, siehe meine Eulogie auf Yalom, Seligman, Dobelli und MacAskill auf ihr Problemlösungspotential in der Einleitung.

über die Ergebnisstatistik zu einer Frage wie der folgenden zu spekulieren: 'Hat die Intervention dazu geführt, dass du eine Person kennengelernt hast, mit der du anschließend mindestens 50 Stunden verbracht hast?' Wenn die Antwort Nein lautet, sollten wir uns nicht wundern, dass sich die Messergebnisse zur Einsamkeit für die Teilnehmer kaum bewegten[12]. Bouwman, 2020, S.95 greift dieses Problem auf: die Teilnehmer erreichen nicht die Stunden, die erforderlich sind, um eine Verbindung aufzubauen, haben zynische Einstellungen, erleben mehr Berührungsangst und nehmen soziale Situationen als negativ oder sogar bedrohend wahr. Wenn die Beobachtung richtig ist, dass das Hindernis darin besteht, dass die Teilnehmer die Stunden 'schaffen', ist die Frage, welche Intervention sie dazu bringen könnte, dorthin zu gelangen[13]. Ferner, wenn ihnen eine Reihe von Ablehnungen ein negatives Trauma bescherte, müssen wir lernen wie sie dann - ggfs. mit sanftem Druck von Verwandten - wieder zum Initiative zeigen und Kontaktaufnehmen motiviert werden können. Es ist daher einsichtig, dass eine Bewertung solcher Programme Daten über das grundlegende Vertrauen in Menschen und vergangene soziale Narben erhalten muss. Ein solches Programm könnte für nicht verletzte Personen funktionieren und nicht funktionieren für verletzte Personen, und müssten daher ggfs. in derartigen Fällen wesentliche Änderungen zum Programmablauf erfordern. Zum Zeitpunkt des Schreibens fand ich jedoch keine schlüssigen Indizien für eine Intervention, die dies ausdrücklich kontrolliert. Das Einbeziehen eines von Duckworth et al., 2007, definierten Maßes der Entschlossenheit kann ebenfalls gute Kontrolldaten und zusätzliche Erkenntnisse liefern. Schließlich scheint das Timing wichtig zu sein. Vielleicht brauchen einige Interventionen Monate oder sogar ein Jahr, um vollständig zum Tragen zu kommen.

Die zentrale Frage für die soziale Intervention ist, wie viel Beziehungspotential geschaffen und wie viel von dem Teilnehmenden weiterverfolgt wurde. Ich bin nicht so gut darin, sparsame Fragebögen zu entwerfen, und ich bin skeptisch, ob die Faktoranalyse der beste Weg ist, um gute Fragen zu identifizieren. Meine Vermutung für die Bewertung der Wirksamkeit solcher sozialer Interventionen besteht darin, eine Terminologie im Hall-Stil (2018) zu verwenden und nach der Anzahl der Bekannten zu fragen, mit denen 5, 20, 50 oder 200 Stunden über einen Zeitraum von einem Jahr nach der Studie verbracht wurden. Dies ist immer noch unvollkommen, aber die Menschen werden sich Zeit für Menschen nehmen, denen sie nahe stehen und deren Gesellschaft sie genießen. Es ist auch unwahrscheinlich, dass nicht erwiderte Beziehungen die 50- oder 200-Stunden-Marke erreichen. Die Entwicklung der richtigen Freundschaftsrollen erfolgt höchstwahrscheinlich auch erst nach der 50-Stunden-Marke. Beachte, dass ich nicht glaube, dass die 50 Stunden festgelegt sind. Für einige Leute und Freundschaften kann es 30 Stunden dauern, für andere 70. Es gibt erhebliche Schwankungen und es gibt immer Schwund. Ein anfängliches Ziel von 50 Stunden ist jedoch ein sehr konkretes und objektives Kriterium dafür, dass ein gewisses Maß an Chemie und Verhältnis hergestellt wurde. Die Einbeziehung

[12]Natürlich kann eine angenehme Bekanntschaft helfen, und die Aufnahme in eine nette Kirchengemeinschaft ist sehr schön, und ein Hund kann unsere tägliche Stimmung wirklich verbessern, aber keines davon ist annähernd ein Ersatz für wirkliche Freundschaft.

[13]Nach meinem Wortlaut kannst du vermuten, dass ich ein Fan von sanftem 'Forcieren' bin. Wie wir in Deutschland sagen, müssen einige Leute 'zur Jagd getragen' werden. Wenn gezeigt werden kann, dass eine Intervention mit einer hohen Erfolgswahrscheinlichkeit und einem robusten Ergebnis effektiv funktioniert, ist ein anfängliches Unbehagen und etwas Augenrollen ein Preis, den ich gerne in Kauf nehme.

dieses Kriteriums in zukünftige Bewertungen sozialer Interventionen kann zusätzliche Einblicke in die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Intervention liefern.

Unter dieser Annahme würde ein Programm zur Förderung der Freundschaft darin bestehen, die Chancen zu Beginn zu maximieren und dann eine Umgebung bereitzustellen, die es den Menschen erleichtert, die 20-, 50- und 200-Stunden-Zielmarke zu überschreiten[14]. Neben diesem kontinuierlichen Mischen sollte es auch möglich sein, den ersten Eindruck zu überprüfen und den Kreis langsam weiter auszudehnen. Angesichts der Bedeutung des Umfelds wird ein solches Programm am besten in Verbindung mit einer etablierten sozialen Organisation angeboten, beispielsweise einer Kirchengemeinde oder einem Gemeindezentrum mit einem regelmäßigen und lebendigen Sozialprogramm. In Anlehnung an John Wesleys oder Martin Luthers 'Predigerstil' könnte die lokale Dorfkneipe ebenfalls perfekt dazu beitragen, das Programm zu veranstalten und den Teilnehmern potenzielle Testpersonen für neu erworbene Konversationsfähigkeiten zur Verfügung zu stellen.

Ich werde im nächsten Abschnitt zu einem aktuellen Kursprogramm kommen, aber wenn ich eine Zielkarte für die Sozialisation skizzieren würde, wenn ich in einer Kaffeeecke gefragt würde, wie das Ganze 'Freunde finden' funktioniert, würde ich mir wahrscheinlich folgenden Fahrplan einfallen lassen:

Die Schlüsselprinzipien wären erstens Experimentieren, zweitens Quantität und drittens ein langsamer Qualitätsaufbau. Die wichtigste Erkenntnis bei jedem Schritt könnte sein: 'Das ist nicht so schwer.' Und der Einfluss der Umgebung muss das Ganze leicht und entspannend machen. Ein Sozialisierungsprogramm könnte schrittweise folgendermaßen aussehen:

Schlüsselprinzipien

1. Stufe 1: **Leute treffen**:
   Lerne fünf Personen in Gesprächen von ungefähr 30 Minuten kennen, triff dich mit zwei von ihnen und triff dich ein zweites Mal mit einer von ihnen. Wenn es mit fünf Personen nicht funktioniert, erweitere es auf zehn.
   Lernen: Es ist in Ordnung, wenn Leute nein zu dir sagen. Es ist auch in Ordnung, dass du nein zu Menschen sagst, wenn es sich nicht richtig anfühlt. Nur zu chatten oder etwas mit jemandem zu tun, der neu ist, macht Spaß.

2. Stufe 2: **Erweitern**:
   Besuche fünf Meetups mit einer Person und versuche, eine weitere Person zu finden, mit der du dich gelegentlich treffen möchtest. Lerne weitere fünf Personen kennen. Trete vielleicht einer Gemeinschaft wie einer Verbindungsgruppe in der Kirche oder einer Interessengruppe bei.
   Lernen: 'Sekretärinnenproblem' oder 'Problem des optimalen Stoppens'[15] - wissen, wann die Suche beendet und mit dem Aufbau von Beziehungen begonnen werden muss.

3. Level 3: **Bauen**:
   Erlebe die Dynamik, während du mit deinen beiden Bekannten aus Level 1

[14] siehe (11.3), um zu beschreiben, wie Oxford und Cambridge dieses System perfektioniert haben, um ein einladendes Umfeld für ihre Studenten zu schaffen.

[15] https://en.wikipedia.org/wiki/Secretary problem

und 2 kontinuierlich Zeit bis zu 20 Stunden aufbaust. Lerne weitere fünf Personen kennen, aber konzentriere dich auf deine beiden wichtigsten Bekannten. Vielleicht habt ihr einen gemeinsamen Sport, ein gemeinsames Interesse oder ein gemeinsames Hobby. Belästige oder nerve sie jedoch nicht, respektiere die Unabhängigkeit des anderen, egal wie sehr du dich nach Verbindung sehnst.
Lernen: Den allmählichen Aufbau erleben. Das Gefühl für eine schrittweise Offenlegung bekommen. Lerne auch, mit Enttäuschungen umzugehen und sie zu akzeptieren, wenn einer deiner guten Bekannten sich weigert, die Dinge weiter zu führen. Aber wenn du 20 Stunden Zeit hast und die Chemie spürst, genieße die Tatsache, dass du zwei potenzielle Freunde gefunden hast.

4. Stufe 4: **Konsolidieren**:
Nimm dir Zeit, um dich weiterhin mit deinen beiden potenziellen Freunden zu treffen. Lerne das soziale Netzwerk in der Gemeinschaft kennen, der du beigetreten bist. Welche Hobbys und Interessen haben Menschen? Was betrifft das Leben? Wer ist mit wem befreundet? Was verbindet sie? Vielleicht möchtest du mithelfen, indem du Kaffee oder Kuchen an der Kaffeeecke zubereitest. Vielleicht hast du andere Fähigkeiten, die du an einer anderen Stelle der Gemeinschaft einsetzen kannst. Versuche zu helfen und sieh, wie es sich anfühlt, einen Beitrag zu leisten.
Lernen: Du hast 50 Stunden mit zwei Personen verbracht und im Idealfall freut sich jeder von euch darauf, sich auch in Zukunft zu treffen. Es gibt zwei Personen, die deine Persönlichkeit schätzen, und es gibt eine Gemeinschaft, die dich für deine Person und die von dir geleistete Unterstützung schätzt. Dies ist die Plattform, auf der du ab sofort aufbaust.

Schlüsselprinzipien:

- **Sei geduldig mit dir selbst**: Einige Leute werden in einem Monat das oben genannte Programm durchlaufen, andere können ein Jahr brauchen. Unterschiedliche Ebenen können für jeden Teilnehmer unterschiedlich schwierig sein.

- **Nimm dir Zeit** und lass andere ihre nehmen, Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Beziehungen werden immer von der langsamsten in der Beziehung bestimmt, sonst brechen sie.

- **Statistik ist wichtig**: Manche Menschen haben Glück, andere nicht. Du kannst jedoch dein Glück beeinflussen - indem du aus der Tür trittst, dich Gruppen von Menschen anschließt, auf sie achtest und die Chemie fühlst.

- **Schwund wird erwartet**. Das Ziel ist es, Leute zu finden, mit denen du 200 Stunden verbringen möchtest! Wenn dein Bekanntschaftspartner nach zehn Stunden entscheidet, dass er diese Reise nicht mit dir beginnen möchte, ist das in Ordnung.

- **Nicht jeder kann ein Freund sein**, es ist sehr schön, eine Reihe von wohlwollenden Bekannten in einer Organisation zu kennen, ohne die unmittelbare Aussicht auf eine tiefe Freundschaft.

- Das Ziel ist **nicht**, extrovertiert zu werden oder **deine Persönlichkeit** zu **verändern**. Die Methode nimmt Verhaltenselemente von sozial versierten Menschen und imitiert und experimentiert mit ihnen, um zu sehen, was zu dir passt.

Beachte, dass dieses Programm für Personen ohne größere insbesondere klinische Vorgeschichte konzipiert ist. Es wäre für mich eine interessante Frage, ob gezeigt werden kann, dass ein solches Programm (mit Änderungen, die sich aus lokalen Anforderungen oder Erfahrungen ergeben) unter möglichst normalen Bedingungen funktioniert. Dies könnten 30-jährige eingefleischte Singles sein, die erkennen, dass alle ihre Freunde heiraten und Babysitten, und dass sie sich diversifizieren müssen. Dies könnten 45-jährige Eltern sein, die kürzlich umgezogen sind und nun einige neue Beziehungen aufbauen müssen, obwohl sie immer noch auf Kinder aufpassen müssen. Es könnten 60-Jährige sein, die gerade in den Ruhestand gehen. Ich möchte die Arbeit für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen (blind/taub, geistig benachteiligt, körperliche behindert) nicht herabsetzen. Die wichtigste Erkenntnis aus den verschiedenen Überprüfungen von Einsamkeitsinterventionen ist jedoch die absolute Knappheit bei der Bewertung von Interventionen für die 'einfachen Fälle'. Sobald gezeigt wurde, dass solche Programme effektiv funktionieren, möglicherweise auch über Kulturen, Alter und Geschlecht hinweg, können Modifikationen entworfen werden, um zusätzliche Schwierigkeitsgrade (d.h. unterschiedliche Niveaus einer verminderten geistigen oder körperlichen Gesundheit) zu berücksichtigen.

Wenn die Teilnehmer dazu gebracht werden könnten, sich vor und nach einem solchen Kurs freiwillig für Forschungsinterviews zu melden, könnten wirklich wertvolle Daten darüber gesammelt werden, womit die Menschen zu kämpfen haben. Wie du vielleicht gesehen hast, bin ich ein großer Fan von Replikationsstudien, die auf einer gemeinsamen Basis arbeiten. Es wäre von unschätzbarem Wert, vier oder fünf solcher Initiativen auf verschiedenen Kontinenten zu haben und Daten über die Probleme und Hindernisse der Menschen mit Freundschaftsinitiationen zu sammeln. Das Schöne an qualitativen Interviews ist natürlich die Flexibilität des Interviewers, sich besonders auf seinen Instinkt zu verlassen und nach guten Einsichten bezogen auf den Interviewten zu suchen. Eine zentrale Methodik, die von einer zentralen Universität gesponsert und weiterentwickelt wird, könnte jedoch fünf Schlüsselfragen vorschreiben, die im Verlauf des Interviews gestellt werden sollen. Eine davon wäre: 'Mit welchem Teil der verschiedenen Ebenen hast du am meisten zu kämpfen?'.

Anregungen zum Überlegen

- Wann hast du das letzte Mal aktiv ein Gespräch geführt, um die andere Person kennenzulernen, das 30 Minuten oder länger gedauert hat? Wie lange brauchst du, um eine gute Beziehung oder Chemie zu jemandem aufzubauen?
- Wann hast du das letzte Mal aktiv daran gearbeitet, eine vage Bekanntschaft zu einer potenziellen Freundschaft zu entwickeln? Wie viele Stunden hat das gedauert (10-40)?
- Wann hast du das letzte Mal wirklich einen Freund gefunden? Wie viel Zeit hattest du mit der Person verbracht?
- Wie stehst du zur Ablehnung?

10.7 Kurs zum Verbinden

Dufton, 1986, schlägt eine Gruppentherapie vor, um die Einsamkeit zu bekämpfen. Garfield, 2016, schlägt sie insbesondere für die Einsamkeitstherapie von Männern vor. Bei der Auswertung von Studien war ich überrascht, keine wesentlich mehr gruppentherapeutischen Interventionen zu finden, die auf Einsamkeit abzielen, da die anekdotischen Hinweise sehr überzeugend erscheinen. Ich würde ihre Rolle besonders für Menschen sehen, die Schwierigkeiten haben, die Stufen 1 und 2 des vorhergehenden Programms zu erreichen. Die Anleitung eines professionellen Psychotherapeuten ist das einzige, was die zugrunde liegenden psychischen Probleme, die die soziale Initiation und die anfängliche Erhaltung behindern, wirklich herausarbeiten kann. Es ist kostengünstig in der Möglichkeit, mit fünf Personen gleichzeitig umzugehen, und könnte auch um andere öffentlich finanzierten Organisationen herum organisiert werden, z.B. innerhalb von kirchlichen oder Gemeindezentrumskontexten. Hoffentlich wird dieses Instrument mit zunehmender sozialer Verschreibung im National Health Service auch erweitert in die Bewertung einbezogen. Die Einschränkung bei der Gruppentherapie besteht darin, dass Menschen im Allgemeinen ausdrücklich davon abgehalten werden, sich näher kennenzulernen oder sich außerhalb der Therapiegruppe zu treffen. Alle Interaktionen innerhalb der Gruppe sind so konzipiert, dass sie für alle sichtbar sind, auch für den Therapeuten. Es ist daher gut, grundlegende soziale Defizite zu reparieren, wie etwa eine Unfähigkeit zuzuhören, schlechte Laune oder andere Eigenschaften, die, wenn sie nicht kontrolliert werden, im Wesentlichen jeden Versuch torpedieren, eine nachhaltige soziale Beziehung aufzubauen. Die etwas weniger formale Version davon sind sogenannte T-Gruppen (Trainergruppen) oder Gruppen der Begegnung, die normalerweise verwendet werden, um Studenten der Psychologie und angehende Psychotherapeuten auf ihrem Weg zur Selbstfindung zu unterstützen. In den 1970er Jahren kam es zu einer lebhaften Debatte [16] über die Eignung und Wirksamkeit der Methode, wobei zwei Lager sich Anfang der 1980er Jahre darauf einigten, nicht zuzustimmen (siehe I. Yalom, 1975, Kap.16). Ich würde jedoch da-

[16] Lieberman, I.D. Yalom, and Miles, 1972 und Kaplan, Obert, and van Buskirk, 1980

von ausgehen, dass die Entwicklung zukünftiger Psychotherapeuten ein anderes Ziel darstellt als die anfängliche Intervention zur Festlegung von Gewohnheiten, die zur Vermeidung von Einsamkeit nützlich sind, und es daher der akademischen Psychotherapie überlassen würde, vollständig zu bewerten, ob solche Gruppen der Begegnung mit vollständiger Aufsicht ausgebildeter Psychotherapeuten nützlich für das Training sozialer Kompetenzen und der Prävention von Einsamkeit sind.

Für die meisten Menschen ist wahrscheinlich keine vollständige Gruppentherapie erforderlich, um Techniken gegen Einsamkeit zu erlernen. In der Tat würden die meisten Menschen, die sich als einigermaßen funktionierend betrachten, es ablehnen, zur Therapie zu gehen. Die Lösung könnte darin bestehen, ein Format zu finden, in dem Menschen mit dem Aufbau von Beziehungen in einem sicheren und leicht geführten Format experimentieren können. Der Alpha-Kurs der anglikanischen Kirche bietet ein perfektes Design, das angepasst werden kann[17]. Der ursprüngliche Alpha-Kurs lädt 50 bis 100 Personen in ein Gemeindezentrum ein, zu dem sie über einen Zeitraum von 8 Wochen einmal pro Woche hingehen. Sie sind in Tische mit normalerweise 7 Teilnehmern und einem bestimmten Tischleiter oder Tischunterstützer aufgeteilt. Wenn du dir Alpha-Gruppen und Verbindungsgruppen aus Kirchen ansiehst, kannst du grob abschätzen, wie du einen Organisator für Einsamkeitsverbindungsgruppen zu einem einladenden Gastgeber ausbilden würdest. Wenn in Alpha-Kursen 'Tischleiter' ausgewählt oder geschult wurden, um eine angemessene Kompetenz in christlicher Glaubensfestigkeit (aber nicht zu einem Priester) zu vermitteln, würde ein 'Alpha-Einsamkeitskurs' höchstwahrscheinlich keine vollständige Ausbildung zum Psychotherapeuten mit Spezialisierung auf Gruppentherapie erfordern. Das Entwerfen einer einigermaßen soliden aber kurzen Einführung in den Gruppenführungstechniken durch Psychologie- oder Psychotherapie-Spezialisten könnte jedoch sehr hilfreich sein. Dies könnte eine Einführung in grundlegende Gruppenpsychodynamik und ein Bewusstsein dafür beinhalten, welche psychischen Probleme einen Spezialisten erfordern. Ein solcher Verbindungskurs würde dann von einer Organisation oder einem Gemeindezentrum veranstaltet und beinhaltet die Einladung von Personen, die sich selbst melden, von Einsamkeit bedroht zu sein, zu einem 8-wöchigen Kurs zum Aufbau von Verbindungen. Diese würden in Gruppen von 5-8 Personen plus einem ausgebildeten Tischleiter oder Gruppenunterstützer eingeteilt. Das Mischen von Gruppen kann nach unterschiedlichen Kriterien erfolgen. Während die Vielfalt in vielen anderen Umgebungen super ist, kann es zunächst ratsam sein, damit sich schutzbedürftige Menschen sicher fühlen, über einen Fragebogen Gruppen mit ähnlichen Hintergründen und Naturellen einzurichten. In der Tat denke ich, dass ein Psychologe oder ausgebildeter Sozial- oder Gemeindearbeiter, der bewusst Gruppen zuweist, der Praxis gegenüber bevorzugt werden sollte, bei der sich die Leute zufällig zuweisen können. Eine vielfältigerer Austausch kann dann später im Kurs erfolgen. Ein platonisches Matching mit großen Datenmengen[18] könnte dazu beitragen, die anfängliche Schwelle weiter zu senken, was wiederum den externen Unterstützungsdruck erhöht, etwas länger miteinander auszuhalten. Dies sollte optional sein, da die Leute nicht möchten, dass ihre Handlungsfähigkeit eingeschränkt

[17] Um die Hypothese zu testen, ist es möglicherweise ideal, sich an die anglikanische oder katholische Kirche zu wenden, um einen regionalen Alpha-Kurs mit einer gründlichen Interventionsanalyse zur Effektivität zum Freundschaftsaufbau in solchen Gruppen zu begleiten.

[18] Ich habe auf www.lunchroulette.co.uk einen Prototyp programmiert, der jedoch noch weiter getestet und optimiert werden muss.

wird. Einige Menschen schätzen jedoch möglicherweise die 'Computerunterstützung', wenn sie bei der Auswahl wenig Vertrauen in ihre eigenen sozialen Fähigkeiten haben.

Ein hypothetischer Zeitplan kann wie folgt aussehen:

1. Vorstellung der Tischteilnehmer
2. Gesellschaftsspiel 'Therapy' spielen - Offenlegung und sozialen Humor üben
3. 36 Fragen zur Freundschaft - Zeldin-Stil (tiefere Offenlegung üben)
4. Diskussion Freundschaftstugenden
   Hausaufgaben 1-1 Treffen paarweise vom Tisch
5. Wenn möglich Feedback Runde [19]
   Hausaufgaben Feedback Übung,
6. Hobby Vorstellung - Hobby Basar - Bringe die Leute dazu, ein Hobby von ihnen auf einem Basar zu präsentieren oder ein Paar, um ihre Hobbys gegenseitig auszuprobieren
7. Bäumchen wechsele dich - Austausch der Tische, diesmal wirklich per Zufall: Üben etwas unterschiedlichere Personen kennenzulernen,
8. Austauschtische - spiele Therapy mit einem neuen Tisch - übe die Offenlegung mit neuen Personen
9. Wochenendausflug - wie eine Klassenfahrt inklusive Abschluss-Party Wanderung, 36 Fragen zur Freundschaftsrunde 2, Spielnachmittag, ...
10. Feedback und Neujahrsvorsätze zum Freundschaftsaufbau

Ein paar Beobachtungen: einige dieser Aktivitäten müssen möglicherweise ausgetauscht werden, für einige Gruppen müssen eventuell leichtere soziale Aktivitäten einbezogen werden, finanzielle Engpässe oder sozioökonomische Ungleichheiten müssen gegebenenfalls berücksichtigt werden. Ich denke, es wäre am besten, wenn - wie in den Alpha-Kursen - vor jeder Gruppensitzung eine leichte Mahlzeit angeboten würde. Abhängig von der Verletzlichkeit der Zielgruppe kann die Anwesenheit eines Sozialarbeiters oder eines ausgebildeten Psychologen ebenfalls hilfreich sein, wenn nicht sogar obligatorisch. Der Schwerpunkt sollte auf einer streng platonischen Absicht liegen, falls erforderlich sollten die Tische zumindest in den ersten Wochen nach Geschlecht getrennt werden. Natürlich haben Menschen romantische Bedürfnisse, aber eine strikte Einschränkung zunächst in einem platonischen Kontext kann hilfreich sein, um grundlegende soziale Fähigkeiten aufzubauen und sich sicher zu fühlen.

Je nach Profil der Teilnehmer können Personen für die Beachtung eines **Mittelweg**s etwas aktiver gecoacht werden. Insbesondere sehr einsame Menschen haben möglicherweise das Bedürfnis, ihr Herz vollständig zu öffnen - fast wie Schleusentore -, sobald eine freundliche Seele sich einige Zeit nimmt, um ihnen ein bisschen zuzuhören. Das kann die andere Person völlig überwältigen, insbesondere

[19] Dies hängt natürlich von der Verwundbarkeit der Teilnehmer und der Beurteilung des Feedbacks durch die Tischleiter ab, ob Feedback hilfreich ist. Möglicherweise unter psychologischer Aufsicht

wenn diese Person auch nicht an allgemeinen sozialen Kontakt gewöhnt ist. Zu beobachten, ob so etwas passiert, und die Menschen zu beruhigen, kann eine wichtige Unterstützung für einen psychologisch ausgebildeten Tischführer in solchen Kursen sein. Auf der anderen Seite könnten die Leute übermäßig schüchtern sein und sich überhaupt nicht öffnen und beteiligen. Dies mag sanftes Coachen und Erinnerungen daran erfordern, dass das Ziel auch darin besteht, den Menschen die Möglichkeit zu geben, dich kennenzulernen. Dann können die Menschen langsam aus ihrer Komfortzone geschoben werden und mit neuen Menschen interagieren. Wenn zwei oder drei wirklich nette und freundliche Menschen[20] im Raum verfügbar sind, könnte dies sowohl einen sicheren Raum als auch eine soziale Herausforderung bieten, um genau das zu tun.

Toepoel, 2013, weist darauf hin, dass 'aktive' Aktivitäten hilfreicher sind als 'passive'. Ich stimme jedoch zu, dass angesichts der unterschiedlichen Interessen der Menschen je spezifischer und engagierter die Aktivitäten werden, desto mehr gilt dies auch nur für eine kleinere Untergruppe der Bevölkerung, die andere nicht engagiert zurücklässt. Statistiken über die Verbreitung von Hobbys und Interessen können hilfreich sein, um mögliche Kandidaten für Hobby basierte Aktivitäten zu finden, die beträchtliche Teile der Teilnehmermenge einer solchen Workshop-Reihe umfassen. Abhängig von der Zusammensetzung der Teilnehmergruppe bieten sich möglicherweise andere Aktivitäten an, die im Rahmen der Teilnehmerbefragung vor dem Kurs untersucht werden können.

Der **Wochenendausflug** kann eine großartige Gelegenheit zum Kennenlernen sein. Viele werden Erinnerungen an Schulausflüge haben, von denen einige möglicherweise nicht positiv sind. Im Vorhinein müssen Gruppenleiter solche Ängste herausfinden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Gruppen in diejenigen zu unterteilen, die eine solche Reise unternehmen möchten, und diejenigen, die dies nicht tun. Aber als Gelegenheit zum Testen von neuen sozialen Fähigkeiten und weiteren Freundschaftsaufbau sollte es definitiv als Teil des Werkzeugkastens betrachtet werden. I. Yalom, 1980, berichtet über die Kraft eines Wochenendausfluges. An einem solchen Wochenende wird auch eine Vielzahl von Freundschaftstugenden ausgelöst, wie z.B. Erinnerungen aufbauen, Zeit miteinander verbringen, Spaß haben, zusammenarbeiten, Kreise bilden und Gemeinschaft pflegen.

Das Ziel dieses Kurses wäre es, dass jeder die Mechanik einer 20-stündigen Bekanntschaft durchläuft. Für das Erwartungsmanagement kann behauptet und dann im Laufe der Zeit kalibriert werden, dass dies statistisch nur für beispielsweise 60% aller Teilnehmer geschieht. Einige Leute haben Pech, aber sobald sie die Übung kennen, kann es zu verkürzten Folge- oder Restkursen kommen. Das klingt schrecklich, könnte aber notwendig sein. Es mag schlecht sein, nicht mit einem neuen Freund von einem solchen Kurs wegzugehen, aber es könnte durchaus machbar sein zu sagen, dass x% in der ersten Runde einfach nicht die richtige Chemie entwickeln, sondern Runde zwei oder drei dazu brauchen. Dies kann auch den Druck für einige entlasten und entspannen.

[20] Denke darüber nach, du kennst wahrscheinlich ein oder zwei Personen, zu denen selbst die mürrischste und zurückhaltendste Person nicht nein sagen kann. Die Menschen, die du in 15 Minuten dazu gebracht hast, ihre gesamte Lebensgeschichte zu erzählen, indem du aufmerksam, positiv, fröhlich und warmherzig bist. Diese Leute können verwendet werden, um das Eis in den schwierigeren Fällen zu brechen, was ihnen zeigt, dass es nicht so schwer und eigentlich recht angenehm ist, ein nettes Gespräch zu führen, das das Teilen einschließt.

Ein Schlüsselelement des Alpha-Kurses ist die Konvention um ein verbundenes und emotional aufgeladenes Thema - die Diskussion über die Wahrheit oder Gültigkeit des christlichen Glaubens. Obwohl die Leute behaupten, Religion sei spaltend, wirkt sie in diesem Zusammenhang als positiver und einheitlicher Auslöser für intensive Diskussionen, einschließlich persönlicher Selbstoffenlegungen in der Gruppe. Es ist möglich, dass das Kopieren des Konzepts zur Reduzierung der Einsamkeit ebenfalls ein einheitliches Thema erfordert, außer Freunde zu finden und Einsamkeit. Die Aussage, dass Freunde gefunden werden, während du andere Dinge tust[21], kann sehr zutreffend sein und muss berücksichtigt werden.

Ein solches Programm würde auch die Möglichkeit bieten, Apostolou and Keramari, 2020 in einem praktischen Umfeld zu testen. Während Apostolou eine Reihe von Personen ad hoc befragte, könnte es interessant sein, Menschen zu befragen, was sie zurückhält, nachdem sie dies tatsächlich in einem aktiven und reflektierenden Prozess getan haben. Vielleicht stellen sie nach drei Monaten des Übens fest, dass es einfach wird, neue Leute zu kontaktieren und ein bisschen kennenzulernen, aber die Verfügbarkeit von Zeit oder Transportmitteln zu verwalten, könnte schwieriger sein als erwartet.

Dieses Programm wäre insbesondere für ältere Menschen wirksam, da es direkt auf ihre Bedürfnisse nach Teilhabe an der Gesellschaft zugeschnitten wäre. Sie würden innerhalb der Woche ein nettes Gespräch führen, einige Aktivitäten und die Gelegenheit haben, neue Leute kennenzulernen. Wenn ein solches Programm in einem Gemeindezentrum durchgeführt wird, bietet es den Sozialarbeitern eine ungezwungene, nicht formale Gelegenheit, sie auch in einer so entspannten Umgebung und nicht zu Hause zu sehen (siehe Stevens, 2001[22]).

Anregungen zum Überlegen

- Was würde es brauchen, damit du an einem solchen Kurs teilnimmst?
- Wenn du an Freunde oder Bekannte von dir denkst, die sich einsam fühlen könnten, würdest du ihnen vorschlagen, einen solchen Kurs zu belegen? Würdest du als ihr/ihre Flügelmann/-frau gehen, wenn sie nicht alleine gehen wollten?
- Hast du jemals das Spiel 'Therapy' gespielt?
- Wann warst du das letzte Mal ein ganzes Wochenende mit Menschen außerhalb deiner Familie unterwegs?

Kommentar I: Wenn du weitere Vorschläge zu Aktivitäten oder Gegenständen zu einem solchen Kurs hast, würde ich gerne von dir hören!
Kommentar II: Wenn du ein solches Format in einer Laienorganisation wie einer Kirche oder einem Gemeindezentrum ausprobierst und wahrscheinlich eine gute Gruppe von Menschen dafür rekrutierst, wende dich bitte an einen örtlichen Psychologen, die örtliche psychologische Abteilung der Universität (sie haben möglicherweise einen sehr dankbaren Master

[21] Angepasst an die Aussage, glücklich zu werden.

[22] S.199 'Es ist wichtig anzumerken, dass eine kleine Gruppe von Frauen nach dem Freundschaftsprogramm spontan über Verbesserungen in anderen Beziehungen mit Kindern und Partnern berichtete. Anscheinend kann das, was Frauen im Freundschaftsprogramm lernen, neben der Freundschaft auch auf andere Beziehungen angewendet werden.'

Studenten, der nach einem Thema sucht) und nutze die Gelegenheit, um die Teilnehmer einigen Fragebögen und Umfragen zu unterziehen. Es besteht wirklich ein dringender Bedarf an weiteren Daten zur Wirksamkeit von Interventionen. Selbst wenn deine Organisation nicht über die Kompetenz verfügt, die Daten zu analysieren, oder selbst möglicherweise nicht genügend große Datensätze für statistisch belastbare Aussagen generiert, kannst du 30 oder mehr Fälle von Fragebögen beisteuern, die vor und nach dem Kurs ausgefüllt werden und immens zu einem verbundenen Datensatz beitragen. Siehe den Abschnitt zum Thema Datenstrategie in der Forschung in der englischen Ausgabe.

Damit ist der praktische Teil der Freundschaft im Alter abgeschlossen. Es gibt zwei auf Forschung bezogene Themen, bei denen akademische Untersuchungen zusätzliche Erkenntnisse generieren könnten, um Maßnahmen zur Verbesserung der Freundschaft im Alter zu ergreifen, die ich jetzt der allgemeinen Diskussion in früheren Kapiteln folgend untersuchen werde. Wenn die Rollenhypothese überprüft wird, muss der Aspekt der Bindungsmessung überprüft werden. Die Nähe kann möglicherweise nicht auf eine einzige Skala reduziert werden, erfordert jedoch möglicherweise eine mehrdimensionale Behandlung (und damit meine ich nicht zwei oder drei Dimensionen, sondern möglicherweise sechs bis acht). Es wird auch verschiedene Fragen der Evaluierungsforschung zunächst komplexer machen, da wir mögliche Strategien zur Verringerung der Einsamkeit durch Förderung von Freundschaft und 'freundschaftsähnlichen' Beziehungen untersuchen. Eine dieser Richtlinien ist die Freundschaft.

10.8 Bewertung von 'Befreunden'

Befreunden ist ein sozialer Dienst, der die Einsamkeit verringern soll. Freiwillige in allen Altersgruppen verpflichten sich, regelmäßig (normalerweise wöchentlich) persönlich anzurufen oder sich (vor/nach der Pandemie) persönlich mit einer einsamen Person zu treffen. Es ist üblich, auf einsame ältere Menschen angewendet zu werden, die alleine leben, weshalb ich es hier in diesen Abschnitt aufnehme. Ähnliche freiwillige Dienste für Kinder, Gefängnisinsassen oder andere Personen haben in der Regel einen größeren Anteil an praktischer Unterstützung (Hausaufgaben, Mentoring) und konkreten Ratschlägen (Resozialisierung), während für ältere Menschen das Element der sozialen Interaktion und Teilhabe oberste Priorität hat.

Die Schlüsselfrage für die Bewertung von Freundschaftsdiensten ist, ob der Freiwillige und die älteren Menschen eine Freundschaftsbeziehung aufbauen können. Nicht, ob sich ältere Menschen unterstützt fühlen, allgemein besser fühlen oder weniger zum Arzt gehen. Dies sind alles gute Ziele, aber sie sind zweitrangig. Die Frage, unverblümt und einfach ist, ob und auf welche Weise sich ältere Menschen weniger einsam fühlen. Die Definition oder das Konzept der Einsamkeit und die ihr entgegengesetzte Verbindung ('connection') werden alles andere in der Bewertung bestimmen. Ein Rollen basiertes Konzept für Freundschaft und ein bedarfsorientiertes Konzept für Verbindung würden die Sicht auf diese Intervention erheblich verändern. Wir könnten den Beziehungspfad strukturell abbilden und sehen, wo die Hindernisse waren. Wir könnten sehen, ob und in welchem Kontext ein Funke entstand: war es eine Gruppenaktivität, war es ein 1:1-Chat? War es im Rahmen des geplanten Aktivitätsprogramms oder kam es zufällig zustande? Wie viel Vertrauen wurde zu welchem Zeitpunkt aufgebaut?

Es könnte sehr richtig sein, dass bestimmte Bedürfnisse im Rahmen von Freundschaft und Freiwilligenarbeit (z.B. Teilnahme oder Zuneigung) effektiv erfüllt werden können, während andere nicht funktionieren (z.B. Identitätsentwicklung und Zusammenarbeit). Die Verwendung der Elemente des Freundschaftsrahmens könnte auch den Hintergrund einer strengen Bewertung liefern, warum bestimmte Einstellungen für Freundschaftsdienste nicht wie beabsichtigt funktionieren. Vielleicht wird der Freiwillige verdächtigt, aus gutem Instrumentalismus heraus zu handeln ('Ältere Menschen als Vehikel oder Gegenstand des Guten, nicht

als befreundete Person.' - der Freund sollte ein Selbstzweck sein). Möglicherweise wird die Reziprozität verletzt (ältere Menschen fühlen sich nicht gebraucht, es ist eine Einbahnstraße). Vielleicht - verbunden damit - sind es die Machtunterschiede (ältere Menschen sind dem Freiwilligen ausgeliefert, der die Beziehung abbrechen kann - und in vielen Fällen auch tut, sobald sich die Prioritäten ändern). Vielleicht ist der Sinn für Humor aufgrund eines Unterschieds in Generation und Erfahrung unvereinbar. Möglicherweise wird kein gemeinsames Objekt gefunden, das für eine Diskussion oder Zusammenarbeit von Interesse ist. Es gibt viele Eventualitäten hier, und ich werde keine Aussage machen oder raten, welche die Wichtigste ist. Was ich behaupten werde, ist, dass ich mich mit Literatur befasst habe, die die Freundschaft bewertet (Balaam, 2015[23] für einen allgemeinen Überblick, aber auch z.B. MacIntyre et al., 1999). Wenn du dies der Erzählung von Maggie und Jessica in Rath, 2006 [24], gegenüberstellst, war der Schlüssel der gesamten Übung nicht, dass Jessica unerbittlich in ihrer Unterstützung sein würde, sondern dass eine öffentlich bestätigte Freundschaft eindeutig gebildet worden war. Die Grundlage dieser echten Freundschaft, nicht einer 'freundschaftsähnlichen Beziehung', ist das, was Maggie und im weiteren Sinne Rath den folgenden Erfolg der Fallstudie zuschreiben, wie Maggie sich in eine erwachsene Frau mit einem Job, Ehemann, Familie und einem blühenden Netzwerk von Freunden verwandelte. Nicht weniger als eine solche echte Freundschaft sollte das Ziel sein. Dies mag in einigen gesellschaftlichen Kontexten schwierig zu erreichen sein, aber angesichts des erheblichen Wertes von Freundschaftsqualität, Verbundenheit, gegenseitigem Verständnis, Zuneigung und Authentizität bei der Charakterisierung von Freundschaft habe ich Schwierigkeiten zu sehen, wie freundschaftsähnliche Dienste die Existenz tatsächlicher Freundschaft nachhaltig ersetzen können[25].

Echte Freundschaften brauchen den Funken, wenn äußere Umstände die Menschen nicht zusammenbringen (wie Kinder durch Zeit in der Schule zusammengebracht werden oder Erwachsene durch Zusammensein im selben Sportverein oder in derselben Arbeitsabteilung zusammengebracht werden). Es braucht die Lässigkeit der Situation, um die Einsicht in das Freundschaftspotential zu gewinnen. Daher - nicht für Covid geeignet - besteht der voraussichtliche Erfolgsfall wahrscheinlich darin, längere Zeit in einer Gruppe zu verbringen, bevor sich Freundschaftspaare trennen. Freundschaft ist eine gegenseitige freiwillige Beziehung, die auf beiden Seiten volle und freie Wahl impliziert. Ein Matching über eine Agentur ist völlig im Widerspruch dazu. Ein platonisches Matchmaking eines Priesters, indem er euch beide nach dem Gottesdienst an die Kuchen- und Kaffeetheke bittet, mag schrecklich offensichtlich und grob sein, bietet aber auch hier eine völlig ungezwungene Umgebung für einen potenziellen befreundeten Freiwilligen, um jemanden zu treffen, der einen Freund gebrauchen könnte. Selbst wenn solche Umgebungen geschaffen werden, muss besser verstanden werden, welche Aspekte zu Folgemaßnahmen und zur Einleitung eines nachhaltigen Prozesses zur Entwicklung einer Freundschaft führen (Positive Erfahrungen aus dem Abhängen lösen einen tugendhaften Wirkungskreis selbst motivierter Neukontaktierungen für Nachfolgetreffen aus.). Welche soziale Infrastruktur ist am besten geeignet - Cafés, öffentliche Parks, Maker-Spaces, Internetcafés zum Spielen, öffentliche Bibliotheken zum ge-

[23] 'Beide Studien konzentrieren sich weniger auf die Art der Eins-zu-Eins-Beziehung als vielmehr auf die Art und Weise, wie Freundschaften dazu führen können, dass der Einzelne in ein soziales Umfeld versetzt wird, was wiederum zu positiven Ergebnissen führt.' wenn über Gillett and Dixon, 2009 und Cattan, Kime, and Bagnall, 2011 geschrieben wird

[24] 'Maggie erzählte von ihrem ersten gemeinsamen Ausflug und wurde emotional, als sie beschrieb, was passiert war, als sie in einem Kaufhaus auf eine Klassenkameradin von Jessica stießen. Nachdem Jessica die üblichen Höflichkeiten ausgetauscht hatte, sagte sie: 'Das ist meine Freundin Maggie.' Diese Worte waren nicht nur für immer in Maggies Gedächtnis eingebrannt, sondern ich konnte auch sagen, dass sie ihr noch mehr Motivation gegeben hatten.'

[25] Als Haftungsausschluss - ich kritisiere nur den organisatorischen Aufbau und die Künstlichkeit davon. Es ist ein zentrales Ziel dieses Buches, sicherzustellen, dass einsame ältere Menschen mit Menschen in der Gesellschaft verbunden sind.

meinsamen Lernen? Als Vermutung wird alles, was dazu beiträgt, die 'Befriending / sich Befreunden' Situation zu vergessen, höchstwahrscheinlich von Vorteil sein. Lester et al., 2011[26] beschreiben einen beispielhaften Fall: 'Ich genieße seine Gesellschaft und er genießt meine, denke ich ... Ich fühle mich eher als Freund denn als freiwilliger Sozialarbeiter.' Aber der Schlüssel für mich ist die Analyse, welche Rollen sich innerhalb dieser Freundschaften entwickeln. Ist es der Spaß, ist es die intellektuelle Anregung, ist es die Zuneigung oder ist es die allgemeine Zuverlässigkeit-Konsistenz-Kameradschaft, die zählt, und für welchen älteren Persönlichkeitstyp es wichtig ist. Ein Dienst zum Befreunden, dessen Bewertung interessant sein könnte, ist ShareAmi [27], und er könnte den Weg für ähnliche Modelle ebnen, bei denen ältere, einsame Menschen im englischsprachigen Raum als freiberufliche Englischlehrer online für eine gegenseitige Freundschaft arbeiten könnten. Die Einführung oder Betonung der Rolle des gegenseitigen Nutzens zu Beginn einer solchen Beziehung wird die Gegenseitigkeit sicherstellen und es dem Rest der Beziehung ermöglichen, sich daraus zu entwickeln.

Um die Bewertung der Freundschaft abzuschließen, denke ich auch, dass andere Aspekte in einem solchen Kontext bewertet werden müssen, wie z.B. die Auswirkungen von Nur-Telefon-Treffen im Vergleich zu abwechselnden physischen persönlichen Treffen, die Präferenz für Aktivitäten, Einstellung / Ort, Altersunterschied oder andere. Angesichts der jüngsten Diskussionen in Foren wie der Diskussionsgruppe Kampagne zur Beendigung der Einsamkeit ('Campaign to End Loneliness) oder dem Togetherness Hub habe ich jedoch wenig Zweifel daran, dass bereits zum Ende des Jahr 2021 umfassende Studien zu diesem Thema vorliegen werden.

10.9 Schwache Bindungen und Überbrückung im Alter

Mein Hauptanliegen in diesem Buch ist es, die Freundschaftsbeziehungen zu verbessern und die Einsamkeit zu verringern, vor allem in der Lebensmitte mit dem Schwerpunkt auf der Aufrechterhaltung der Freundschaft und dann für ältere Menschen mit dem Schwerpunkt auf der Verringerung der Einsamkeit. Bei der Überprüfung der Literatur zum Thema Altern, die sich auch auf Granovetter stützt, liegt ihr Hauptaugenmerk auf dem Zugang zu sozialer Unterstützung und Gesundheitsdiensten. Die Informationen zu verfügbaren Arbeitsplätzen werden daher durch Informationen zu Krankenhäusern, Ärzten, Pflegeheimen und gemeinnützigen Diensten ersetzt. Was ich nicht gefunden habe[28] ist, wie sich die starke Bindung - die schwache Bindung für ältere Menschen in Bezug auf die menschliche Verbindung auswirkt. Huszti, Dávid, and Vajda, 2013, Fig 3 berichten von einer relativen Verringerung des Kontakts zu engen Freunden älterer Menschen. In Anlehnung daran generieren Albert et al., 2020 , einen neuen Kontakttagebuch-Datensatz, der sich nur auf ältere Menschen konzentriert und Verbrugges Multiplexität von Beziehungen[29] berücksichtigt, wiederum auf die übliche soziologische Weise. Es ist wirklich bedauerlich, dass Albert und Co. das Genusskriterium auslassen, das die Co-Autorin Huszti in ihrer vorherigen Studie aus dem Jahr 2013[30] verwendet hat. Huxhold et al., 2020, untersuchen explizit die Auswir-

[26] Die Sammlung qualitativer Zitate von Interviewpartnern in diesem Artikel in ähnlicher Weise wie Matthews, 1986, macht diesen Artikel zu einem hervorragenden Artikel, um nicht nur einen theoretischen Überblick über die Angelegenheit zu erhalten, sondern auch ein instinktives Gefühlsbewusstsein zu erlangen.

[27] `https://www.oldyssey.org/shareami` unter `https://www.theguardian.com/world/2021/mar/07/french-senior-citizens-link-up-with-language-students-in-lockdown`

[28] Aber es besteht immer die Möglichkeit, dass ich die richtigen Schlüsselwörter verpasst oder die falschen Schlüsselwörter verwendet habe.

[29] (1) Wie typisch ist es, dass du und die gegebene Person über wichtige Dinge sprechen? (2) Wie typisch ist es, dass du deine persönlichen Probleme mit der angegebenen Person teilst? (3) Wie typisch ist es, dass du die gegebene Person um Hilfe / Gefallen / Geld bittest?

[30] Der fehlende Spielraum bei Fragen schränkt natürlich die Leistungsfähigkeit ihrer Prüfung der funktionalen Selektivitätstheorie ein (Hypothese 3), und meine Vermutung wäre, dass das Einbeziehen

kungen guter schwächerer Bindungen im Netzwerk älterer Menschen, gehen jedoch nicht über die Feststellung einer abstrakten Auswirkung auf das Wohlbefinden hinaus. Auf diese Weise können sie einen soliden Einfluss auf einen niedrigeren depressiven Affekt und einen höheren positiven Affekt feststellen, sind jedoch nicht in der Lage, fundierte Aussagen zum Übertragungsvektor (soziale Unterstützung, praktische Hilfe, Freude, Zuneigung, Teilnahme) zu treffen.

Das Nachdenken über soziale Netzwerke älterer Brücken könnte aus einem weiteren Grund wertvoll sein. Wie ich in 10.2 gezeigt habe, ist das wichtigste Freundschaftsbedürfnis älterer Menschen die 'Teilhabe'. In soziologischer Sprache bedeutet dies, ein verbundener Knoten im breiteren Netzwerk der Gesellschaft zu bleiben. Ältere Menschen spielen das 'soziale Verbindungsspiel' mit einem zusätzlichen Schwierigkeitsgrad. Es ist wie ein ständiges Spiel mit musikalischen Stühlen, bei dem Knoten durch ihre Reichweite oder andere Aktionen hinzugefügt werden können, aber wertvolle investierte Knoten mit einer höheren Wertigkeit entfernt werden, wenn ihre alten Freunde und Kollegen in ihrer Generation sterben. Wenn sich die Gesundheit verschlechtert, verschlechtert sich auch die Fähigkeit, die emotionale Intensität an geografisch entfernten Rändern aufrechtzuerhalten. Die zentrale Frage für die Analyse von Netzwerken älterer Menschen ist daher nicht, ob sich die Heiderianischen- Granovetterianischen- Brücken im Laufe der Zeit schließen, sondern ob sie aus welchen Gründen und mit welcher Geschwindigkeit gekappt werden.

Die Funktion der Brücke ändert sich ebenfalls, da die Bereitstellung von Informationen oder Ratschlägen möglicherweise in den Hintergrund zur andauernden Teilhabe an der Gesellschaft rückt. Die Informationen, die sich am Rande ergeben, sind möglicherweise keine Job- oder Krankenhausinformationen, sondern guter alter Klatsch und interessante Geschichten - was auch immer für ältere Menschen interessant ist und sie anregt[31]. Dies wird verstärkt, wenn die starke oder schwache Brücke eine Verbindung zu tatsächlichen Lebensgemeinschaften im eigentlichen Sinne herstellt, z.B. indem du an einem Sonntag eine Mitfahrgelegenheit anbietest, um zur Kirche und zur Kaffeeecke nach der Kirche zu gelangen, oder indem du die Leute zu einer Doppelkopfrunde am Mittwochnachmittag zusammenbringst. Die Währung ist keine Jobinformation, sondern eigentlich freundliche Gesichter. Der Zugang zu neuen freundlichen Gesichtern bedeutet automatisch neuen Inhalt und Verbindung zur Außenwelt. Denke als anschauliches Beispiel an den Film Gran Torino[32], in dem der alte und mürrische Walt Kowalsky beginnt, sich mit seinen Nachbarn Thao und Sue anzufreunden[33]. Die jungen Nachbarn bauen Walt eine Brücke in ihre Welt (und Zugang zu einer wesentlich anderen und schmackhaften Küche als eine tägliche Diät mit Trockenfleisch vom Rind und Bier). Beachte, wie sich in diesem Beispiel die Brücke sehr schnell schließt, wie von Granovetter vorhergesagt. Man kann nur annehmen, dass nach Kowalskys Beerdigung am Ende des Films die Lor-Gemeinschaft und die der 'lokal-weiß-älteren' ihre soziale Integration aus Zuneigung zu Walt vollenden.

Um noch weiter vom Thema der Überbrückung der Informationsübertragung in der Gesellschaft und der gesamten praktischen Unterstützungsdebatte abzuweichen, möchte ich auf einen weiteren Hauptzweck schwacher Bindungen hinweisen. Eine gute Anzahl nicht überbrückender schwacher Bindungen in einer Gemeinschaft erhöht deine Vertrautheit und deinen Empfang. Aristoteles würde dies die Integration in die Gesellschaft nennen. Junger würde dies den Faktor des Stammes nennen. Diese schwachen Bindungen sind für unser Wohlbefinden von großer Bedeutung. Sie können Faktoren dafür sein, ob wir Heimweh haben oder nicht. Während Introvertierte die meisten sozialen Bedürfnisse mit einer kleinen Anzahl enger Freunde erfüllen können, kann für Extrovertierte ein angemessen großes

---

von Fragen zu den Themen Genuss - Kreation - Freizeit tatsächlich zu positiven Ergebnissen führen könnte.

[31] Siehe den Abschnitt über Ressourceninhalte im Freundschaftsrahmen.

[32] `https://www.imdb.com/title/tt1205489/`

[33] `https://www.youtube.com/watch?v=so3WZKpx7Uc`

Netzwerk schwacher Bindungen den Unterschied zwischen Glück und Einsamkeit ausmachen. Dies ist der Hauptvorteil von Freiwilligen Vereinen, Kirchen und anderen Arten von Gemeinschaften. Brücken sind dann die einladenden Verbinder, die die einzelnen Knotenpunkte in solche warmen und sozialen Gemeinschaften hineinziehen und ihnen eine Brücke bauen. Es könnte daher eine interessante Forschungsfrage sein, welche Eigenschaften oder Situationen für Menschen am förderlichsten sind, um solche einstürzenden Brücken zu bauen, die Menschen aus der äußeren Umlaufbahn in ein solches soziales Zentrum ziehen.

Ein abschließender Kommentar zur SNA-Analyse, an der ältere Menschen beteiligt sind - viel wurde über die Notwendigkeit geschrieben, ältere Menschen zu integrieren, ihnen zu helfen, weiterhin eine Rolle zu spielen usw., aber geeignete Netzwerkdaten, die die Rolle älterer Menschen in Organisationen und Netzwerken erläutern, sind rar. Anekdotisch in kirchlichen Organisationen spielen in Gemeindeverbänden einige ältere Menschen eine herausragende Rolle, z.B. als Schatzmeister oder Sozialsekretär, aber viel interessanter ist, wie viele ältere Menschen die Rolle des 'sozialen Klebers' übernehmen - 'Schmoozen' ohne Titel und hier und da mit wenig expliziter Anerkennung in Bezug auf Titel zu helfen. Wie wäre es mit den Veteranen in Fußball- oder Ruderclubs, örtlichen archäologischen Verbänden, die die jüngeren Mitglieder mit Ratschlägen unterstützen, in die Heimatkneipe des Clubs gehen, Wettbewerbe anfeuern und über vergangene glorreiche Tage sprechen. Es wäre äußerst interessant, quantitative Daten zu solchen Assoziationen zu erhalten und zu kategorisieren, wie ältere Menschen in solchen Umgebungen Rollen übernehmen, die für sie und andere von sozialem Nutzen sind.

Kapitel 11

Regeln und Praktiken

Alle Abschnitte dienen dem entspannten Lesen

Ich habe versucht, mit einem so subjektiven Thema 'Freundschaft' in der Einleitung, den Kapiteln über das Framework, den Prozessen und den Rollen so objektiv wie möglich umzugehen. Der Fokus lag auf der Synthese von Themen und Inhalten anderer Autoren, nur ergänzt aus meiner Lebenserfahrung und Einschätzung, wo ich es für notwendig hielt. Die Teile zu praktischen Lektionen zum Mitnehmen oder Denkvorschlägen waren klar gekennzeichnet und von der neutralen Analyse getrennt. Dies wird in diesem Kapitel nicht der Fall sein. Die Behauptung auf den folgenden Seiten ist, dass Freundschaft ein universelles Gut an sich ist und von jedermann erstrebt werden sollte. Daher schließt dieses Kapitel dieses Buch mit Vorschlägen zur Verbesserung der Freundschaftspraxis in deinem Leben, in Organisationen und in der öffentlichen Gesellschaft ab. Insofern hängt es auch wesentlich stärker von meinen anekdotischen Anhaltspunkten und eigenen Erfahrungen ab, d.h. dem, was für mich selbst funktioniert hat und den Erfahrungen derjenigen, die ich interviewt habe. Dies ergibt andererseits auch die klare Maßgabe, dass einige dieser Praktiken oder Empfehlungen für gewisse Situationen und Leser ungeeignet sein könnten und werden. In diesem Fall freue ich mich darauf, von dir zu hören, was deiner Meinung nach eine andere bewährte Methode oder eine mögliche Empfehlung zur Aufnahme in eine zukünftige Ausgabe ist.

11.1 Individuelle bewährte Praktiken

Erwartungen und Selbstsucht

Erwartungen an andere: Ich denke, das Wichtigste auf individueller Ebene ist die Klärung der eigenen Erwartungen an die Freundschaft, unabhängig davon, ob der aktuelle Freundeskreis diese Erwartungen erfüllt oder nicht. Es kann sein, dass du nicht die richtigen Leute getroffen hast, möglicherweise hast du auch nicht genügend Zeit in sie investiert oder du hast dich auf etwas anderes konzentriert - es kann viele Gründe geben, warum der aktuelle Status deines Freundeskreises nicht ganz so ist, wie du es möchtest. Aber die Schlüsselfrage ist, was für dich wichtig ist und welche Aktivitäten du am liebsten mit Freunden machen würdest. Wenn du auf den Abschnitt über Bedürfnisse zurückblickst, kannst du dir überlegen, welche Bedürfnisse für dich am wichtigsten sind und welche davon im sozialen Bereich der Freundschaft wahrscheinlich am besten erfüllt werden. Einige Bedürfnisse können von der Familie, innerhalb der Kirche, bei der Arbeit oder in anderen sozialen Kreisen vielleicht besser erfüllt werden.

Bedürfnisse erfüllen, Kalkül und Selbstsucht: In früheren Abschnitten habe ich wiederholt betont, dass es bei Freundschaft im Allgemeinen um den anderen geht und darum, den

Freund als ein Gut an sich zu sehen. Und doch sollte anerkannt werden, dass die Freundschaft auf unser tiefes Bedürfnis nach allgemeiner Verbindung und die darin enthaltenen subsidiären Bedürfnisse eingeht. Wenn du dich an das Bild des Liebestanks von Chapman zurück erinnerst, ist es absolut legitim zu berücksichtigen, wie dein Liebestank für Freundschaften gefüllt wird, welche Schlüsselbedürfnisse du hast, die durch deine Interaktionen mit deinen Freunden erfüllt werden sollten. Bei Freundschaft sollte es nicht darum gehen, dein eigenes Glück zu opfern, um deine Freunde zufrieden zu stellen, sondern (meistens) um eine freudige, freigeistige Beziehung, dass du dich durch sie und in ihr belebt und geliebt fühlst. Wenn du dir darüber im Klaren bist, was du brauchst (ohne Anforderungen zu stellen), können deine Freunde ihren Ausdruck des guten Willens auf dich abstimmen. Wenn deine Freundschaftsbedürfnisse erfüllt werden, treibt dies deine Positivität, Energie und innere Liebe an, und an dieser Front glaube ich wirklich, dass, wie du in den Wald hineinrufst, es auch heraus tönt. Wenn du dich von deinen Freunden geliebt und wertgeschätzt fühlst, kannst du selbst ein viel besserer Freund sein. Anstatt dich geistig der Selbstsucht zu beschuldigen, wenn du auf die Befriedigung deiner Bedürfnisse ein wenig achtest, solltest du darüber nachdenken, dich geistig, körperlich und emotional in Schuss zu halten, teilweise auch, um deinen Freunden ein guter Freund zu sein.

Erwartungen an dich selbst: Die zweite Frage ist, was und wie du dich als Freund fühlst. Ein häufiger Rat lautet: 'Sei der (beste) Freund, den du haben möchtest'. Wie ich im vorherigen Rollen-Kapitel erklärt habe, halte ich dies nicht für notwendig oder wünschenswert. Wir sind alle verschieden, und das ist fantastisch. Es gibt wirklich verschiedene Möglichkeiten, wie wir als Freunde das Leben unserer Freunde verbessern können, indem wir sie fröhlicher, nachdenklicher, abenteuerlustiger und bunter, wärmer und geliebter machen. Es ist völlig unrealistisch zu versuchen, deine Füße gleichzeitig in all diese Schuhe zu stecken. Es ist jedoch gut zu wissen und möglicherweise sogar ein wenig Feedback darüber zu erhalten, wofür du geschätzt wirst, damit du einfühlsam und großzügig deine Zeit und Energie geben kannst, wenn sich eine Möglichkeit ergibt deine Talente zum Wohl deiner Freunde einzusetzen. Daher denke ich, dass es das 'Freundschaftsziel' sein sollte, für ein paar Leute ein wirklich guter dedizierter Freund zu sein.

Toleranz und moralische Erwartungen: Da unsere Gesellschaft immer brüchiger wird und einige von uns sich schneller entwickeln als andere oder bestimmte Konventionen[1] schneller als andere annehmen, könnte sich die Frage stellen, wie schnell ich von meinen Freunden erwarte, dass sie 'aufholen'. Ist es in der Tat notwendig und wesentlich für unsere Freundschaft, dass sie sich den sich ändernden gesellschaftlichen Konventionen schnell anpassen müssen? Oder ist es wertvoller, den daraus entstehenden Konflikt vorübergehend zu ignorieren, mich aber im Orbit zu halten und verfügbar zu sein, damit sie sensible Fragen zu Themen stellen können, mit denen sie ringen und wir sie dabei unterstützen können. Wir alle haben viele Argumente gelesen, warum es nicht die Aufgabe schwuler Menschen ist, dem homophoben Teil der Bevölkerung zu erklären, warum sie falsch liegen. Es ist auch nicht die Aufgabe von Farbigen, ihre weißen Freunde zu erziehen, für die ihr weißes Privileg in den letzten Jahrzehnten 'Vorteile gebracht' hat. Aber die Frage ist, wenn du dich deinem Freund entfremdest, weil er Trump oder Tory gewählt hat, wie werden sie jemals deine Argumentation anhören wollen, die ihre Meinung ändern wird? Ist nicht vor einer bedeutsamen Veränderung des Herzens eine Zeit der Auseinandersetzung notwendig, eine Zeit der Erforschung, in der du vielleicht eine andere Position erkunden möchtest? Nur hypothetisch und intellektuell, bevor du dich dafür entscheidest?[2] Wenn ich also eine Tugend der Akzeptanz und Toleranz kultiviere, möglicherweise über endliche Zeithorizonte,

[1] Damit meine ich Themen wie LGBTQ Rechte, Haltung zum Kolonialismus, Klimaschutz, Corona-Distanz-Einhalten... all die schönen Themen die aktuell so wunderbar polarisieren.

[2] Für mich selbst würde ich sagen, dass es einige Fälle gab, in denen ich intellektuell die Position eines Freundes verstand und sie als potenziell korrekt akzeptierte. Ich brauchte jedoch mehr als ein Jahr, um meine emotionale Reaktion auf das Problem vollständig zu ändern und damit die andere Position gänzlich als meine eigene einzunehmen. Einige Menschen können möglicherweise ihre Meinung

kann dies nur das Verständnis verbessern. In der Zwischenzeit sind gute und alte Freunde schwer zu finden und es dauert lange, bis sich Freundschaften entwickeln. Du solltest lange und gründlich nachdenken, bevor du eine solche gute Freundschaft über eine sensible Frage abstürzen lässt, auch wenn das Anliegen dir am Herzen liegt. Schließlich, wer soll den ersten Stein werfen? Vielleicht ist deine fleischfressende Natur und dein Vielfliegerstatus für ihr klimafreundliches Denken genauso grotesk und beleidigend wie für dich ihre religiös konservativen Ansichten?

Ressourcenverfügbarkeit und Budgetierung

Wenn du entscheidest, dass Freunde für dich wichtig sind und du möchtest, dass sie eine wichtige Rolle in deinem Leben spielen, nimm dir Zeit für sie. Überlege, welche Zeiten in der Woche oder am Wochenende nicht im Widerspruch zu deinen Hauptaufgaben in Bezug auf Arbeit und Familie stehen, und gewöhne dir dann an, einige Zeitnischen im Monat für soziale Kontakte mit Freunden frei zu halten. Du kannst sogar überprüfen, ob andere belegte Plätze - wie Pendeln oder Sport - mit Freunden kombiniert werden können, die sich dir anschließen. Wenn du Ausflüge planst, legst du auf die Schönheit des Ortes Wert und fährst du zu einem Hotelresort an einem abgelegenen Ort, oder planst du die Reiseroute mithilfe deines Adressbuchs und versuchst dabei, ein paar Freunde auf dem Weg abzuklappern?

Welchen Anteil tragen deine Freunde bei deiner Entscheidungsfindung auch in Bezug auf die Allokation von anderen Ressourcen bei? Berücksichtigst du bei der Gestaltung des Layouts und der Nutzung deiner Wohnung oder deines Hauses die Ästhetik einer Couch als Hauptkriterium für den Kauf für das Wohnzimmer oder den Schlafkomfort, den sie als Bett zum Ausklappen bietet, wenn du Gäste hast. Hast du eine bequeme Sitzecke, in der du zwei, drei oder fünf Freunde haben kannst, die sich für eine Flasche Wein oder eine Mahlzeit zusammensetzen? Berücksichtigst du, wie C.S.Lewis es empfiehlt, bei der Auswahl eines Wohnorts (zumindest teilweise), wo sich deine Freunde befinden, um eine stärkere soziale Interaktion zu ermöglichen?

Alte Freundschaften pflegen

Wie ich bereits ausgeführt habe, ist es viel einfacher, gute alte Freundschaften zu pflegen, als neue zu schließen. Die Tiefe des Verständnisses, die im Laufe der Zeit aufgebaute Loyalität, die bekannte Zuneigung und die gemeinsamen Erinnerungen haben eine Verbindung geschaffen, mit der spontane Gefühle oder Sympathie schlicht nicht mithalten kann. Dies gilt sogar für alte Freunde, mit denen du schon länger nicht mehr in Kontakt warst. Ich würde sagen, dass eine der besten Praktiken, um alte Freundschaften zu pflegen, die Spontanität ist, wenn möglich, ein ständiger Versuch, spontane Treffen zu initiieren oder zu ermöglichen, wenn sich eine Gelegenheit ergibt. Dies kann durch eine jährliche Gewohnheit mit fixem Datum ergänzt werden, z.B. das Treffen mit einer Gruppe von Freunden zum Abendessen am Tag vor Weihnachten.

Die Kraft der Gewohnheit ist in der Tat mächtig, und meine Vermutung ist, dass es weitaus besser ist, eine echte Gewohnheit zu etablieren, als sich auf die Option der 'wie-es-gerade-passt'-Eigenschaft zu verlassen, die du einfach vorübergehend verwerfen und dann wieder aufnehmen kannst, wenn du wieder Zeit hast. Das Kombinieren solcher Gewohnheiten mit Gastfreundschaft, z.B. in Form eines monatlichen Spaghetti-Topfes [3] sind wunder-

ändern, sobald sie neue gute Daten wahrnehmen. Anekdotisch würde ich für die meisten vermuten, dass sie ein gutes Argument, das ihrer Position widerspricht, dreimal oder öfter hören müssen, und wahrscheinlich von unterschiedlichen Leuten, bis sie es akzeptieren.

[3] Spaghetti Bolognese ist ein klassisches skalierbares Gericht, bei dem die übrig gebliebene Fleischsauce für den Fall, dass du die Teilnehmer überschätzt, eingefroren werden kann. Andererseits kann das Verhältnis von Fleischsauce zu Pasta (die nur 10 Minuten Vorbereitungszeit hat) für einige weitere Nachbarn und Freunde, die zusätzlich auftauchen, angepasst werden.

bare Gewohnheiten und einfach zu arrangieren. Ein vierteljährliches Pot-Luck-Mittagessen in der Nachbarschaft oder in der Gemeinde ist auch eine Erweiterung eines mühelosen, aber regelmäßig freudigen Anlasses. (siehe 5.7)

Ein aktuelles Thema ist das des Fokus und der Priorität. Manche von uns scrollen Stunden auf Facebook und Instagram mit imaginären Freunden und längst vergangenen Bekanntschaften und verbringen dennoch keine Zeit mit unseren engen Freunden. Vor allem, wenn wir wenig Zeit und Energie haben, kann man sich eine andere Lösung vorstellen, wie z.B. die Sechserregel (nicht Covid) von 'Jon und Zara' in Abell, 2009, ch.6[4]. Die Anwendung der Sechserregel bedeutet, dass du (mit deinem Partner) sechs enge Freunde in deiner einigermaßen geografischen Nähe auswählst und sie ein Jahr lang vor allen anderen priorisierst, und sie dies wissen lässt(und im Idealfall sind sie damit einverstanden). Dies wird sich für alle Menschen, die durch diese Entscheidung außen vor bleiben, etwas unangenehm und möglicherweise brutal anfühlen. Aber wenn man die Leute fragt, was sie davon halten, macht es für viele Leute Sinn, und man kann den Leuten immer auch sagen, dass sie vielleicht im nächsten Jahr die nächsten sein werden.

Gelegenheiten wahrnehmen statt Perfektion

Gelegenheitsbesuch: Der Schlüssel zu guten Gewohnheiten bei der Aufrechterhaltung der Freundschaft liegt darin, die mentalen Kosten eines Meetings so weit wie möglich zu senken. Die Erwartung der Vollkommenheit ist der Feind des Guten. Die beste Angewohnheit ist es, mit wenig oder gar keinem zusätzlichen Aufwand Möglichkeiten für Freunde zu schaffen, sich mit ihnen zu treffen, und der Partei Rechnung zu tragen, die durch Arbeit oder Kinderbetreuung stärker belastet ist. In Deutschland ist ein einfaches reichhaltiges Abendbrot [5] eine gute Gelegenheit, einen Freund, der nur kurz vorbeikommt zum Mitessen zu bewegen. Wichtig ist die Zeit, die du mit dem Freund verbringst, das Gespräch, das du führst, das Erleben jedes anderen - das Leben (das Aristoteles wahrscheinlich als 'Zusammenleben' bezeichnen und hoch loben würde) und nicht die absolute Intimität und der Fluss des Augenblicks. Was keine Rolle spielt ist der Zustand der Wohnung und die Gourmet Qualität des Essens [6]. Was jedoch nicht optional ist, ist ein Minimum an Aufmerksamkeit für gute Gespräche, das jedoch auf die einfachste Art und Weise gehandelt werden kann, indem der besuchende Freund Hand anlegen muss. Wenn dein Freund für einen frühen Nachmittag oder einen Abend vorbeikommt, schadet es deinem Freund absolut nicht, einige Zeit mit dem Kind zu spielen[7], damit du schnell auch etwas anderes erledigen kannst. Dies wiederum kann es dir ermöglichen, später den Abend ungestört und intensiv mit dem Freund zu verbringen. Schließlich ist es wichtig, dass sich kein Groll entwickelt, wenn der Freund seine ursprüngliche Besuchszeit überschreitet. Wir haben alle unsere Zeitpläne, müssen früh aufstehen und haben etwas zu tun. Wenn du einen engen Zeitplan hast, ist es gut, dies zu Beginn

[4] 'Wir hatten eine tolle Gruppe von Freunden - aber wir haben kaum jemanden regelmäßig gesehen. Es fühlte sich so an, als hätten wir keine wirkliche Gemeinschaft oder irgendeine Art von tiefen, wahren, bedeutenden Freundschaften mit irgendjemandem. Also haben wir eine Liste von ungefähr sechs Personen aufgeschrieben und uns darauf geeinigt, dass dies die Personen sind, mit denen wir wirklich gerne Zeit verbringen würden. Wir ließen sie verlegen wissen, was wir dachten (da dies ungewöhnlich ist) und fragten, ob sie sich häufiger treffen möchten usw. Sie waren alle sehr berührt und es gab ein klares Ja! Freundschaften brauchen Zeit (was in der Großstadt wirklich schwierig ist), aber wir sehen sie jetzt häufiger und haben großartige Freundschaften, die sowohl in guten als auch in schlechten Zeiten in zwei Richtungen fließen.'

[5] Traditionelle Familien essen abends Brot und Aufschnitt gemeinsam vor dem zu Bett Gehen

[6] Außer es besteht eine gemeinsame Leidenschaft für Gourmet-Essen, die daher verbindend in deiner Freundschaft [und deines Verständnisses] ist

[7] Im Idealfall stellst du jedoch deinem spielenden Babysitter bereits ein Kölsch, Alt oder Glas Wein auf einen kleinen Seitentisch in Reichweite seines Arms aber außerhalb der Reichweite von Legoritterattacken deines Kindes

des Treffens anzukündigen, um Erwartungen zu begrenzen, und dann deinen Freund rigoros hinaus zu bitten, wenn es Zeit ist, die Kinder ins Bett zu bringen. Natürlich kommt diese Zeit oft, wenn das Gespräch am besten ist, aber alles sollte untergeordnet werden, damit Reue die nächste Entscheidung, den Anlass zu wiederholen, nicht negativ beeinflusst.

Treffen: Natürlich möchten wir unseren Freunden lange Stunden Aufmerksamkeit für lange Gespräche schenken, aber wenn dies nicht verfügbar ist, kann manchmal auch eine kurze Stunde dazwischen gut tun. Was mir noch nicht begegnet ist, ist ein automatischer Alarmdienst für private Kaffeemöglichkeiten, der dich benachrichtigt, wenn du dich innerhalb von ein oder zwei Kilometern entfernt von einem Freund befindest und so ein Wiedersehen möglich wäre. Ebenso könnte es dich alarmieren, wenn du Leerlaufzeiten wie eine lange Autofahrt hast und der zentrale Server weiß, dass ein anderer Freund ebenfalls Leerlaufzeiten hat, dass dies eine Gelegenheit wäre, telefonisch auf dem Laufenden zu bleiben. Kurze Kaffeetreffen kompensieren lange Abende beim Abendessen oder gemeinsame Wanderungen nicht, aber sie halten unsere Präsenz im wahrsten Sinne des Wortes viel mehr in dem Bewusstsein des jeweils anderen als SMS und Whatsapp. Auch hier ist der Schlüssel die Spontanität, wobei beide Seiten bereit sein müssen, die sich bietende Gelegenheit zu nutzen.

Familien integrieren

Verbundene Familien: Für die guten Freunde könnte man denken, sie buchstäblich als Erweiterung der Großfamilie zu behandeln. Während die wichtigen Großeltern höchstwahrscheinlich aus der Familie rekrutiert werden, gibt es immer Platz für einen 'Sponkel' (Spaß Onkel 'Funcle') oder eine 'Spante' (Spaß Tante 'Faunt') , um vorbeizuschauen und unterwegs zu sein. Es schadet nicht, einen zusätzlichen Babysitter zur Hand zu haben, und sie/er könnte es genießen, die Kinder für einen Abend zu haben. Sogar, wenn sie/er selbst Kinder hat, ist es durchaus machbar, zwei oder drei zusätzliche Babysitter zu haben, damit die Eltern einen ungestörten gemeinsamen Abend verbringen können. Perfekt machbar, vielleicht nicht wie wir es heute gewohnt sind, aber gehe zurück zu der Generation, die in den 50er und 60er Jahren geboren wurde, und frage sie nach den Erziehungsgewohnheiten. Die Nachbarn gingen ein und aus in den anderen Häusern, oft mit unverschlossenen Türen.[8]

Unabhängig davon, welche Rolle du einem Freund in Bezug auf dein Kind zuweist, ist meine Vermutung, dass ein gewisser Grad an 'Formalisierung' hilfreich ist, und ich werde im Folgenden auf das Konzept der 'Patenschaft' eingehen. Wenn es nur ein Scherz oder ein Ansporn des Augenblicks ist, wird es im Laufe der Jahre nachlassen. Aber ein Freund-Onkel oder eine Freundin-Tante kann die Rolle etwas ernster nehmen und dann wirklich einmal oder mehrmals im Jahr einen Besuch abstatten, um dich und das Kind zu treffen. Es ist auch ein glaubwürdiges Zeichen dafür, dass ihr beide die Freundschaft ernst nehmt und glaubt, dass sie von Dauer ist: Wenn ein Freund über ein Jahrzehnt Zeit und Anstrengungen in dich und diese Beziehung investiert hat, würde keine Partei einfach aussteigen, z.B. weil sich deine Interessen oder soziale Situation ändern.

Auszeit und gemeinsame Zeit mit Freunden: Eine wirkungsvolle Möglichkeit, deine wichtigsten Freundschaften zu pflegen, kann die einander gewidmete gemeinsame Zeit sein. Mit der Familie und unseren anderen Verpflichtungen ist dies eine schwierige Aufgabe, besonders in Ländern, in denen es z.B. pro Jahr nur 14 Urlaubstage gibt. Aber wenn in einer engen Freundschaft zwischen Paaren ein rituelles Wochenende im Jahr institutionalisiert wird, und verbindlich bleibt, was auch immer passiert, kann das wirklich etwas besonderes sein. In der Ehe ist der Wochenendausflug möglich, wenn Großeltern zur Verfügung stehen, um die Kinder zu übernehmen, und dies ist eines der hoch geschätzten Rituale (anscheinend).

[8] Mir ist bewusst, dass diese Behauptung nur für einige Länder und Kulturen gilt. Dies ist nicht der Ort, um eine ausführliche Diskussion über Vertrauensindizes zu führen. Selbst in einigen Umgebungen mit geringem Vertrauen würde das 'Tor' an der Vorderseite der Gemeinschaft platziert und dahinter könnten Türen für die Gruppe offen bleiben.

Die Funktion, sich wieder mit den tieferen Teilen der Persönlichkeit zu verbinden, die im Alltag häufig zugeschüttet ist, kann durch Zeit mit alten Freunden am besten gewährleistet werden. Es mag ein Freund aus der Zeit der ersten Jahre des Paares sein, der den kindlichen Humor, die abenteuerliche Natur oder andere Eigenschaften hervorhebt, die zu Beginn der Romantik und Anziehung standen. In dem Zeitraum, in dem Familien Kinder in derselben Altersgruppe haben, die auch miteinander auskommen, können gemeinsame Familienferien eine gute Möglichkeit sein, den Kontakt zu vertiefen. Dies könnte durch Institutionalisierung geschehen, um am selben Ort zusammenzukommen, z.B. ein Strandresort, Campingplatz, Wandern oder Ort zum Skifahren jedes Jahr.

Einsatz von Technologie

Während das Buch Asatryan, 2016 bereits als gute Lektüre für Freunde erwähnt wurde, verdient ein Aspekt dieses Textes besondere Aufmerksamkeit, und das ist ihre **Schichtentheorie**. Während dies in 'Ein Hinweis zu Technologie und Fragen' versteckt ist, war der folgende Satz für mich die Hauptlektion des Buches: 'Der beste Weg, unsere innere Welt zu untersuchen, ist der, der die meisten Kommunikationsebenen umfasst.' (S.109). Asatryan geht weiter darauf ein, welche Informationen verloren gehen, wenn du die Person nicht aufmerksam siehst oder ihr intensiv zuhörst und die Möglichkeit wahrnimmst, Stille zu deuten. Obwohl ich nicht auf die Bequemlichkeit eines schnellen Telefonanrufs oder einer WhatsApp-Nachricht verzichten würde, habe ich aufgrund der Erfahrung eines Jahres sozialer Distanzierung und vieler Skype-Anrufe versucht, diese Theorie für mich selbst zu testen. Ich fand heraus, dass Bildschirmgröße, Videoqualität, Lautstärke und Tonqualität tatsächlich eine Rolle spielen. Für mich selbst habe ich mich daher für die Verwendung eines großen Computermonitors (28″), einer geeigneten HD-Kamera mit integriertem Mikrofon und eines hochwertigen Kopfhörers für das entschieden, was ich als 'fokussierte Gespräche' bezeichnen würde. Ich habe viel darüber nachgedacht, ob ich bereit war, die volle Konsequenz ihrer Behauptungen zu adoptieren. Zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Manuskriptes würde ich nun sagen, dass ich mich nun ihrer Widerlegung der Möglichkeit echter Online-Freundschaften weitestgehend anschließe. Wir Menschen sind vermutlich wirklich biologisch so verdrahtet, dass wir Beziehungen von Person zu Person aufbauen. Wir müssen nicht nur das Gesicht sehen, sondern auch die Gegenwart einer Person fühlen. Dieses Gefühl ist wörtlich zu nehmen, wenn wir uns mit einer Umarmung von Freunden trennen. Bis sich zwei Personen persönlich getroffen haben, würde ich - abgesehen von extremen Ausnahmen - sehr bezweifeln, wenn die Leute mir sagen würden, dass sie online eine Freundschaft geschlossen haben. Ich würde mittlerweile akzeptieren, dass die Leute eine Freundschaft mit jemandem online aufgebaut haben, dessen Authentizität sie zuvor hergestellt hatten. Beispielsweise ein Arbeitskollege, mit dem man ein paar mal in der Kaffeeecke gequatscht hat, und dann in der Pandemie über Zoom und Teams die Beziehung zu einer Freundschaft vertieft hat. Aber die Möglichkeit, Vertrauen und emotionale Intimität mit jemandem aufzubauen, dessen Kernperson du nicht ein einziges Mal mit allen verfügbaren Sinnen erfassen konntest, ist 'Make-Believe' - Wunschdenken.

Das Teilen von Fotos könnte ein weiteres Schlüsselelement sein, das auf technologischer Ebene unterstützt werden muss. Facebook und Apple (und vermutlich auch Google im Android-System) haben Funktionen für Flashback-Fotos integriert, mit denen Fotos hervorgehoben werden, auf die du häufig schaust. Aber ich denke, es gibt Potenzial, um eine wirklich gute Freundschafts-'kreiere-eine-Gewohnheit'-Erinnerungs-App zu schaffen. Eine App, die ich im Laufe der Jahre verwendet habe, war CJournal (für Kontaktjournal), um die von mir gesendeten Postkarten und langen Telefonanrufe zu verfolgen. Dies diente zwei Zwecken: Erstens, um sicherzustellen, dass es keine engen Freunde gab, die keine Postkarten bekamen, und zweitens, um die Tür für 'Rostfreunde' [9] offen zu halten, für die ich weiterhin

[9] Siehe Greif, 2009 und 9.4

Zuneigung spürte, aber die ich jedoch aufgrund ihrer Lebensumstände von meiner Prioritätenliste gestrichen hatte[10].

Eine weitere Möglichkeit könnten die schnelle Planungs- oder Verabredungsapps sein, mit denen Benutzer die 'ungenutzte Zeit' zum Checkup - in Person oder digital- nutzen können. Skype, Teams und WhatsApp haben alle eine Statusfunktion aktiviert, die angibt, ob du online oder 'beschäftigt' bist, aber was noch fehlt ist eine Auto-Scheduling-App. Der ideale Fall, um die Kontaktpflege unter vielbeschäftigten Personen zu ermöglichen, wäre eine App mit Telefon- und Videofunktion, in der du deine wichtigsten Freunde markierst und sie wahrscheinlich in die drei in Abschnitt (9.5) beschriebenen Schichten von Freunden aufteilen kannst. Dann könntest du deinen Status so einstellen, dass er für eine bestimmte Zeit in der Woche frei ist, und ihn dann auch mit einem Ort/Bereich koppeln, um die Möglichkeit eines physischen Treffens zu erhalten. Dies kann dann innerhalb des Systems Benachrichtigungen an deine Freunde senden, die vielleicht auch zum Zeitpunkt eines Anrufs frei sind oder die sich in der Nähe befinden und Zeit für ein Bier oder einen Kaffee haben. Dies schaltet natürlich die Romantik des spontanen Anrufs zum Verabreden vollständig aus. Es ist mechanisch und unsensibel. Ein solches System wäre jedoch äußerst effektiv, wenn Zeit- und Energiemangel der Flaschenhals für Freundschaften sind. Wenn du an den Freundschaftsprozess in Abschnitt (7.3) zurückdenkst, ist der Engpass für sehr beschäftigte Menschen der Zeit- und Energieaufwand, um das Zeitfenster zu erreichen, in dem eine Begegnung möglich ist. Daher hilft jede Technologie, die die Kosten für das Erreichen und Festlegen von Zeit und Ort für die Begegnung senkt. Wichtig ist, die 'Totzeit' zu nutzen: anrufen zu können, wenn man in einem Auto fährt oder in einem Zug pendelt, auf einen Arzttermin oder aus anderen Gründen warten muss, um einen Basiskontakt zu einem bestimmten sozialen Umfeld aufrechtzuerhalten. Und wenn du nur über einen engen Zeitplan verfügst, könnte eine solche Lösung deinen flexibleren und freigeistigen Freunden wirklich ermöglichen, spontan herauszukommen und verfügbare Zeitfenster zu nutzen, wenn sie daran erinnert werden.

Die App 'addappt' scheint geeignet zu sein, um das Dilemma der Aktualisierung von Kontaktdaten zu lösen. Es handelt sich um eine App für keinen anderen Zweck. Du teilst deine Adresse also nicht mit Facebook oder Linkedin, wenn du dies nicht möchtest. Natürlich leidet die App auch unter dem Netzwerkeffekt, in dem Sinne, dass es nur durch die Anzahl der Personen in deinem Netzwerk wirksam wird, die darauf zugreifen. Es könnte schwieriger sein, dein breiteres Netzwerk von Gelegenheitsfreunden davon zu überzeugen, sich darauf einzulassen, als sich jährlich bei fünf bis dreißig Personen zu erkundigen, ob sich ihre Adressdaten geändert haben[11]. Andere Apps wie Covve, die behaupten, das Problem mit KI auf den aktuellen Ebenen öffentlicher Datenbanken zu lösen, führen eher 'falsche Freunde' ein (Wortspiel beabsichtigt), als die Datenqualität in deinem Adressbuch tatsächlich zu verbessern. Natürlich löst die Veröffentlichung von Adressen in Zeiten von Stalken und anderen gefährlichen Gewohnheiten besondere Bedenken bei Frauen aus. Die Verwendung von Postfächern ist ebenfalls umständlich, zumal physische Post so selten geworden ist. Es wäre jedoch wirklich großartig, physische DOIs [12]zu haben, anonymisierte Adressen, die dennoch die tatsächliche Zustellung von Schneckenpost ermöglichen. Dies könnte die Form einer eindeutigen Kennung für jede Person annehmen, die auf einem physischen Brief oder einer Postkarte platziert werden könnte und dann innerhalb des Postsystems einer Region zugeordnet wird, z.B. eine Region innerhalb eines Landes. Sobald die Post den

[10]Damit meine ich hauptsächlich, dass sie sich aufgrund von Kindern oder sonstigen Umständen oder ggfs. einer etwas unentspannteren Haltung zu Hausbesuchen wirklich vorhersehbar auf ein paar Jahre von der sozialen Szene abgemeldet hatten.

[11]Was ich aktuell tue. Es ist zugegebenermaßen nervig, Leuten Postkarten, Briefe oder kleine Pakete anzukündigen. Der Überraschungseffekt fällt weg. Eine Lösung ist hier, es routinemäßig zu tun. Die andere Alternative ist Landpost oder Seeweg, was nicht nur günstiger ist, sondern auch deutlich erratischer bezüglich des Ankunftszeitpunkts.

[12]Digitale Objektidentifizierungsadresse `https://de.wikipedia.org/wiki/Digital_Object_Identifier`

Hauptsitz dieses Landkreises erreicht hat, wird sie erneut etikettiert, um an die dortige tatsächliche Adresse weitergeleitet zu werden. Ich vermisse auch die App Plaxo [13] sehr und hoffe, dass sie irgendwann wieder auftaucht.

Eines der Dinge, die ich an den verschiedenen Messenger-Apps geliebt habe, ist die Möglichkeit, alberne Witze an Freunde zu senden und sie zurückzubekommen. Jetzt weiß ich, dass das nicht jeder liebt, aber für ein paar Freunde von mir und mich selbst ist es ein echtes Verbindungselement. Es ist eine Gewohnheit, die ich ohne Entschuldigung fortsetzen werde.[14] Ich denke wirklich, dass die Fähigkeit, einem Freund einen guten Witz, eine Erinnerung oder einen lustigen Gedanken zu schicken, in der Tat von unschätzbarem Wert ist. Wir können einen glücklichen Gedanken, ein Lachen, ein Kichern sofort mit jedem unserer Freunde teilen, wo immer sie sich auf der Welt befinden. Dumme Witze von Freunden zu bekommen, während ich im Lockdown war, war einer der Hauptquellen, mich in dieser Zeit bei gesundem Verstand zu halten, so albern und schrecklich einige von ihnen waren[15] Ich kann dich nur ermutigen, die Kraft eines kleinen glücklichen Gedankens nicht zu unterschätzen, indem du die Botschaft 'Ich denke an dich und möchte, dass du ein wenig kicherst' übermittelst. Zum Ausbau der Erinnerung passt jedenfalls, dass ich mich an die guten Memes und Witze erinnere, sowie ungefähr an den Zeitpunkt, an dem ich sie erhalten habe und von wem. Das mag nicht für jeden gelten.

Anregungen zum Überlegen

- Wenn du weit entfernt von deinen Freunden wohnst, hast du darüber nachgedacht, in ein geeignetes Verbindungskit (HD-Großbildfernseher, HD-Kamera, ...) zu investieren?
- Hast du mit deinem anderen beschäftigten Freund ein Verfahren ausprobiert, um gute Zeitfenster zu finden?
- Hast du eine Möglichkeit, deine Adressen und Kontaktdaten mit deinen Freunden auf dem neuesten Stand zu halten?

Feintuning von Freundeskreisen

Ein Freundschaftskreis ist nichts, was du wie ein Portfolio aus Aktien und Anleihen verwaltest. Es wird auch nicht wie ein Team bei der Arbeit oder ein professionelles Netzwerk geführt. Ein bestimmter strukturierter Ansatz kann jedoch dazu beitragen, Fallstricke zu vermeiden. In Abschnitt 6.11 habe ich die Bedürfnisse beschrieben, auf die sich die Freundschaft bezieht, und in Abschnitt 9.5 habe ich ein Werkzeug skizziert, um die persönlichen Verbindungen oder die Freundschaftskreise zu betrachten. Ich komme jetzt zum normativen Abschnitt, den Empfehlungen, die ich für hilfreich erachte, strukturell mit Freundschaft

[13] Plaxo.com war eine Cloud basierte Applikation für Addressen, die in 2017 aufgegeben worden ist.

[14] Video Kimmel 'Zurück in die Zukunft' - `https://youtu.be/Q0VGRlEJewA` - Nach einigem Geschwätz holt Jimmy Kimmel ein Smartphone heraus und macht ein Selfie mit Marty McFly und Doc Brown `https://www.imdb.com/title/tt0088763/`. Sie diskutieren das Konzept eines Smartphones (Die Szene beginnt um 4:27 Uhr): Doc Brown: 'Großartiger Scott, es ist ein winziger Supercomputer. Dies muss es Astrophysikern ermöglichen, komplexe Gleichungen in Echtzeit zu triangulieren', worauf Jimmy antwortet 'Ja, wirklich gut, ich denke, das könnte das wahrscheinlich, aber hauptsächlich verwenden wir es, uns kleine Smileys zu schicken, Bilder von Eierfrüchten, so etwas ... '

[15] Hier eine Auswahl: 'Warum kannst du keine Elefanten sehen, die sich in Bäumen verstecken?' Weil sie wirklich gut darin sind. 'Oder' Ich dachte, ich hätte Corona erwischt, weil ich kaum atmen konnte, aber dann habe ich den Gürtel um eine Stufe gelockert und alles war wieder in Ordnung' oder einfach Hinweise / Aufforderungen, sich an lustige Filmszenen zu erinnern, wie z.B. Spocks radioaktive Kette in Star Trek Beyond oder die Sprüche der Guardians of the Galaxy beim Gefängnisausbruch. * Alles *, was deinen Freund für ein oder zwei Sekunden ablenkt und ihn mit einem Augenrollen, einem Kichern und einem echten Lächeln auf die Welt zurückbringt.

umzugehen. Dies ist eine Meinung, die nicht auf exakter Wissenschaft basiert und sich für manche etwas zu kalt oder utilitaristisch anfühlen mag. Das Prinzip, das ich vorschlagen würde, ist, nicht zu viele Eier in einen Korb oder zu viele Lasten auf eine Schulter zu legen. Wenn du weißt, welche Schlüsselbedürfnisse angesprochen werden oder ob du durch Freundschaft angesprochen werden musst, musst du im zweiten Schritt herausfinden, wer in deinem Freundeskreis dies tut. Im Wesentlichen kann dies geschehen, indem du das Freundschaftsinventar im Anhang ausfüllst, kann aber auch einfach auf der Rückseite eines Umschlags erfolgen oder nur mental in deinem Kopf durchlaufen werden.

Das Wichtigste, worauf du achten musst, sind die einzelnen Stellen zu versagen ('single points of failure') pro Kategorie. Die Schlüsselbedürfnisse, innerhalb derer nur ein Freund weiß, wie man dich glücklich macht. Für kleinere Elemente oder wichtige Erkenntnisse ist natürlich kein Freund austauschbar, tatsächlich ist jeder Freund einzigartig und kann nicht per se ersetzt werden. Was aber vermieden werden soll, ist Abhängigkeit. Wenn dein Freund der einzige ist, der dich versteht oder der dir bei wichtigen Diskussionsfragen zum Verständnis deines Ehepartners helfen kann, oder wenn du nur wirklich über die Witze lachen kannst, die dein Freund und niemand anderes macht, dann wird allerdings ein vorübergehender Rückzug deines Freundes zu einer existenziellen Bedrohung für dein Wohlbefinden. Du denkst vielleicht, ich würde diesen Komplex über dramatisieren, aber bitte hab ein wenig Geduld mit mir. Ich habe an anderer Stelle die Meinung vertreten, dass ich Nähe und Engagement gegenüber Freiheit und Respekt für die Privatsphäre in der Freundschaft wesentlich bevorzuge. Ich persönlich denke, dass unser Schwerpunkt auf persönlicher Freiheit, ständiger Selbstoptimierung und unverbindlichem Engagement der große Hemmschuh für die Entwicklung von Freundschaften mit hoher Qualität in unserer Zeit ist. Es ist jedoch eine Tatsache, dass die Lebensumstände ihren Tribut fordern, und es ist durchaus verständlich, dass eine Person über einen längeren Zeitraum nicht emotional verfügbar ist, sei es aufgrund der Geburt eines Kindes, eines neuen Arbeitsplatzes oder aus irgendeinem anderen Grund. Solch eine vorübergehende Abwesenheit muss in der Freundschaft akzeptiert werden, selbst wenn der gelegentliche Hinweis, dass die Tür offen ist, wann immer Zeit verfügbar ist, ich eher als Zuneigung denn als Nörgelei klassifizieren würde. Wenn du einen Freund hast, der drei oder vier Kernkompetenzen für dich erfüllt, dann würde ich dir äußerste Dankbarkeit empfehlen, dass du so glücklich bist, einen so großartigen Freund gefunden zu haben. Gleichzeitig könnten Bemühungen der Diversifizierung zur Verringerung der Abhängigkeit tatsächlich ein gesunder Schritt nach vorne sein. Von der anderen Seite aus gesehen, möchtest du, dass dein Freund sagt: 'Ich habe nicht wirklich die Möglichkeit, meinem Freund abzusagen. Ich bin der einzige Freund, den sie/er noch hat.'?

Aus dieser Perspektive finde ich es so problematisch, dass sich speziell verheiratete Menschen in ihre eigenen Häuser zurückziehen. Jetzt ist es natürlich wunderbar, wenn ein Paar die wahre Liebe findet und darin eine große Freundschaft entwickelt und wenn der Ehepartner tatsächlich eine Reihe der zentralen Freundschaftsrollen übernehmen kann, um die Bedürfnisse des anderen zu erfüllen.

Die Frage ist jedoch, ob es sinnvoll ist, den Ehepartner als zentrale Sollbruchstelle im Netzwerk einzurichten und den Ehepartner mit dem Wissen darüber zu belasten. Stattdessen können wir den Ehepartner durch die Aufrechterhaltung eines engen Freundeskreises befreien, und ihm so einfach ermöglichen, uns Güte zu verleihen, wann und wo er sich dazu entscheidet. Wir hören auf, eine unausgesprochene moralische Forderung an den Partner zu stellen. Rath, 2006, S.33 liefert mit der Geschichte von Judy und Tim ein solches Beispiel: Die Frau beschließt, sich an ihre beste Freundin zu wenden, damit diese sie mit Coachen und Herausforderung unterstützt und ihr gibt, was sie braucht, da ihr Ehemann Tim das nicht so liefern kann. Dies befreit die Ehe von dem Stress, alles nur innerhalb der Zweierbeziehung zu bewältigen. Es erlaubt ihr auch, ihren Ehemann für all den Humor, die Liebe und das emotionale Verständnis, das er ihr vermittelt, viel mehr zu schätzen. Tatsächlich wird häufig (z.B. Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011) zitiert und möglicherweise bis zu einem gewissen Grad stereotypisiert, dass Frauen die Ehe mit einer engen Freundschaft mit einer

Freundin diversifizieren, um das emotionale Verständnis und die Zuneigung zu erhalten, die der Ehemann möglicherweise nicht leisten kann, und Männer diversifizieren die Ehe mit einer enge Freundschaft, um 'über das Geschäft und den Sport' zu reden.

Was ich daher in diesem Abschnitt befürworte, ist, noch einen Schritt weiter zu gehen und in einem allgemeinen Kreis von Freunden zu denken und dies zu fördern und auszubauen, anstatt in einzelnen Beziehungen. Es hat auch Konsequenzen, wenn du erkennst, dass du in einer bestimmten Hinsicht die einzige zentrale Stütze für einen Freund bist, diesen Freund zu ermutigen, auszugehen und neue Freunde zu finden, damit sich seine Lebensqualität nicht wesentlich verschlechtert, wenn du nicht mehr verfügbar bist. Dies ist auch Teil der Fürsorge für deinen Freund.

Investieren in Gedächtnisaufbau

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass wir ein Ereignis anders erleben und erinnern, wenn wir Fotos machen. Sogar dieser Akt führt je nach Zweck zu unterschiedlichen Erfahrungen - eine schnelle Aufnahme mit dem iPhone für spätere Postings auf Facebook ist weit entfernt von der meditativen Erfahrung eines Hobbyfotografen, der versucht, die Essenz einer bestimmten Landschaft einzufangen und sich nach draußen in die Dunkelheit zu begeben, um den perfekten Sonnenaufgang zu fotografieren. So fand ich heraus, dass du, wenn du mit Freunden auf einer Party bist und einige Zeit mit einem guten Teleobjektiv[16] am Rand verbringst, einige wirklich gute Aufnahmen von deinen Freunden machen kannst. Gute Fotos von wichtigen Begegnungen zu haben, hinterlässt wunderbare Erinnerungen, und daher ist die Investition in eine anständige Kamera[17] und ein Paar Objektive, die beide schnell zu handhaben sind, wobei eines für Portraits geeignet (Teleobjektiv) und eines ein Weitwinkel ist, um Gesprächsmomente festzuhalten, genau das: eine Investition in den Aufbau von Erinnerung. Shumway, 2018, S.111 empfiehlt einen physischen und direkteren Ansatz, indem du einem Freund ein Geschenk machst, das ihn an dich erinnert. Wie der Ausdruck für einige Freundschaften lautet, 'außer Sicht, außer Verstand', wirkt ein Geschenk dem entgegen, wie z.B. ein Fotorahmen, ein cooles Objekt, das von einer Reise zurückgebracht wurde (Küchenmagnet, Holzstatue eines asiatischen Glücksdämons), ein gedrucktes und gerahmtes albernes Meme oder ein dummer Witz, der von euch beiden geschätzt wird, alles, was wirklich eine Schlüsselerinnerung in deiner Freundschaft ausdrückt.

Wiking, 2019, der Direktor des Happiness Research Institutes, zeigt, wie die enge Verbindung, wie unsere Effektivität, 'gute' Erinnerungen zu schaffen, unser Glück direkt beeinflusst. Begegnungen mit Freunden, insbesondere wenn sie Elemente der Aufregung, besonderen Zuneigung oder Entdeckung und Erforschung hinzufügen, können solche Erinnerungen wecken. Der gute und möglicherweise das Leben verändernde Rat eines Freundes wird für immer bei dir bleiben. Und im weiteren Sinne auch die Erinnerung an diesen Freund. Was ich im Nachhinein als sehr effektiv empfunden habe, sind die Zeiten, in denen ich ganze Tage verbrachte und nicht nur zwei Stunden beim Kaffee mit einem Freund. Dies könnte darin bestehen, ihn zu besuchen und auf seiner Couch zu nächtigen oder mit ihm einen Städtetrip zu unternehmen. In meinen drei Jahren in Japan und Hongkong kamen einige Male Freunde, um zu bleiben, was immer zu besonderen Bindungen und wertvollen Erinnerungen führte. Als eine Besonderheit ist das Kochen mit Freunden zusätzlich unvergesslich, und Wiking liefert die Erklärung, da wir die Erinnerung an diesen Akt zusätzlich mit dem Geruch und Geschmack des Gerichts verknüpfen. Wenn uns also ein Freund ein Rezept mitbringt oder wir beide ein Rezept ausprobieren, um zu sehen, wie es ist oder ob es uns gelingt, es richtig zuzubereiten, können und werden wir uns wahrscheinlich auch beim nächsten Mal an diesen Vorgang erinnern, wenn wir das Gericht erneut auftischen.

[16] Meine Nikon 135 f2 war das Objekt der Wahl

[17] Ich meine eine richtige DSLR vom Typ Nikon-Canon-Sony im Vollformat oder APS-C.

Wenn du eine to-do-Liste mit verrückten Dingen hast[18], die du noch tun möchtest, gibt es natürlich nichts Besseres, als einen Freund dazu zu bringen, sich dem Spaß anzuschließen. Nachstellung von historischen Erlebnissen mit alten Rüstungen[19], Ballon oder Hubschrauber fliegen, Paint Balling oder Glasblasen - viele Aktivitäten unternehmen wir nicht unbedingt als Hobbys, aber wollen sie einmal im Leben ausprobieren. Selbst wenn es vollständig daneben geht, bleibt der Spaß an die Erinnerung. In Tokio hatten ein paar Freunde und ich einen monatlichen Filmabend begonnen, bei dem um 19 Uhr gekocht wurde und der Film um 20 Uhr begann. An einem Abend wählten wir auf Wunsch eines der Mitglieder das exzellente Abenteuer von Bill und Ted aus, einen Film mit einer respektablen IMDB-Bewertung von 7.0, von dem wir alle gehört hatten, dass er ein Klassiker ist. Für das Mitglied war es 'der' Film, den er schon lange sehen wollte. Also haben wir angefangen und ich persönlich fand den Film per se ziemlich unterhaltsam. Unseren Freund quälten rasch die Flachheit der Witze, die schlechten Schauspieler und das schlichte Unterirdische des Filmes. In den letzten 30 Minuten haben wir dem Film weniger Aufmerksamkeit geschenkt und unseren Freund mehr wegen seines 'hervorragenden Filmgeschmacks' ironisch geneckt, sodass er sich unter unseren Kommentaren zum Einfallsreichtum der Witze des Films gewunden hat. Diese Anekdote scheint für jeden, der nicht da war, bedeutungslos, unbedeutend und unzusammenhängend zu sein, ist jedoch ein perfektes Beispiel für die positiven liebenswerten Erinnerungen, durch die Freundschaft aufgebaut ist. Das gezielte Schätzen lernen solcher 'lustigen Misserfolge' ist auch ein Schlüsselrezept für die Gedächtnisbildung, die Wiking betont, da solche Geschichten zu einer gemeinsamen Erzählung der Freundschaft beitragen. Was auch immer diese Geschichten und Erfahrungen für uns darstellen, wir können weiter über sie nachdenken und ihnen dankbar sein.

Anregungen zum Überlegen
Was tust du, um deine wertvollen Erinnerungen mit deinen Freunden aufzubauen und aufzubewahren?

11.2 Neubeginn

Neue Freunde finden

Der übliche Ratschlag, Freunde 'schnell' zu finden, gilt natürlich, z.B. Menschen zu suchen, die auch deine Standardinteressen und Bekanntschaften in bestehenden sozialen Kreisen verfolgen. Auf diese Weise maximierst du Kompatibilität und Freude, insbesondere in den ersten 20 Stunden, in denen noch keine gegenseitige Bindung oder persönliches Wissen hergestellt wurde. Du kannst auf dein Bauchgefühl oder deinen Instinkt hören, wie du mit Menschen umgehen kannst - normalerweise ein guter Indikator. Im Wesentlichen ist das Buch Asatryan, 2016 mit dem entsprechenden Titel 'Stop Being Lonely' ein hervorragender Leitfaden für diese Situation, wenn du deine 'sozialen Fähigkeiten / Wahrnehmung' als 'verbesserungsbedürftig' beurteilst. Darüber hinaus möchte ich einige Gedanken mitteilen, über die du nachdenken kannst, (ob die Annahme dieser Gedanken dir helfen kann.) Aber zu wagen, jemandem einen Vertrauensvorschuss zu geben, eine nette und freundliche Person zu sein, eröffnet dir neue Möglichkeiten und ist ein notwendiger Schritt. Beachte, dass Apostolou and Keramari, 2020, 'geringes Vertrauen' als eines der Haupthindernisse für die Gewinnung neuer Freunde identifiziert.[20]

[18] Auf Deutsch heißt das Löffelliste, siehe `http://deine-loeffelliste.de/`

[19] Siehe z.B. `http://gladiatoren-schule.de/gladiatorenschule-trier/` in Trier, wo man einen ganzen Tag als Gladiator in richtigen Rüstungen trainieren kann, das ultimative Gaudi.

[20] Im englischen Anhang zusammengefasst sind Apostolou, Keramari, et al., 2020 und Apostolou and Keramari, 2020, zwei wissenschaftliche Artikel, die eine systematische Bewertung der Motivatoren

Erstens - und dies mag berechnend, kalt oder oberflächlich erscheinen - ist Freundschaft ein **Spiel der großen Zahlen**. Es ist ein Unterschied, hundert oder nur zehn Leute zu treffen. Das Entwickeln von Freundschaften bedeutet weder, 'Freunde zu finden' noch 'sie zu machen', sondern irgendetwas dazwischen. Du findest Leute, mit denen du übereinstimmst, und machst sie dann zu Freunden, indem du mit ihnen abhängst und sie besser kennenlernst. Je nachdem, was dich zum Klicken bringt, kann dieses Klicken oder Funken beim Sehen oder innerhalb der ersten zehn Minuten auftreten oder erst nach mehreren Stunden Gespräch. Obwohl dies keine perfekte Validierung ist, gab es in der Präferenzstudie zur Jugend D zwei Untergruppen von Fragen, eine zur Selbsteinschätzung und eine zur Präferenz, um die Qualitäten der Übereinstimmung zu analysieren. Ein wichtiger Aspekt des Datensatzes war, dass sich die Punktzahl der potenziellen Übereinstimmungen signifikant verbesserte, sobald zwanzig Personen an Bord waren. Meine Vermutung ist, dass du, selbst wenn du 'im richtigen Raum' bist, ungefähr dreißig oder vierzig Leute kennenlernen möchtest, bis du dich entscheidest, mit wem du mehr Zeit verbringen willst, um eine Freundschaft aufzubauen. (Der richtige Raum ist wirklich wichtig. Wenn du dich in einem Raum mit 30 (oder 50) Personen befindest und eine Wahrscheinlichkeit von 2% hast, mit jemandem zu klicken, hast du immer noch eine Wahrscheinlichkeit von etwa 55% (oder 36%), mit niemandem zu klicken. Wenn du diese Zahl auf 3% erhöhst, verringert sich diese auf 40% (oder 21%), für 5% auf 21% (oder 8%). Es ist also wirklich wichtig, den richtigen Raum auszuwählen oder, um einen alternativen Ausdruck zu verwenden, den richtigen Stamm zu finden.)

Zweitens - lass die Macht der Organisationen für dich arbeiten. Ich schreibe unten darüber, was Organisationen tun können, um Freundschaften zu fördern, aber einige tun es automatisch. Du bist herzlich eingeladen und du fühlst dich einfach zu Hause, wenn du durch die Tür trittst. Dies sind großartige Orte, um Freunde zu finden, da du regelmäßig mit denselben Menschen interagierst und sie beiläufig kennenlernst. Wenn du regelmäßig in eine Kirche gehst oder regelmäßig in einer bestimmten Meetup-Gruppe[21] oder einer Expat-Gruppe wie Internations[22] bist, nimmt es den Druck, einen guten ersten Eindruck machen zu müssen. Du befindest dich immer wieder in Gesprächskreisen mit denselben Personen, und du kannst dich langsam entscheiden, und sie können sich auch um dich kümmern. Wenn du dir nicht sicher bist, ob eine solche informelle Gruppe für dich geeignet ist oder von Dauer sein wird, versuche herauszufinden, ob es im Kern eine feste Gruppe von vier oder mehr Freunden gibt, die ihre Energie, Wärme und Willkommenskultur fördert. Wenn es eine solche Kerngruppe gibt und du sie magst und dir vorstellen kannst, wie du mit ihnen interagierst, dann ist das eine Gruppe, für die du dich entscheiden solltest.

Drittens - und dies geht ohne Gefühl einher - betrachte das 'Problem des optimalen Stopps'. Das Sekretärinnen-Problem ist das eines Administrators, der aus aus einer gegebenen Zahl (z.B. 30) verfügbarer Bewerber die beste Sekretärin einstellen möchte. Die optimale Lösung besteht darin, dass der Administrator circa ein Drittel (um genau zu sein n/e, also 11) Bewerber interviewt, sie alle ablehnt, aber ihre Punktzahlen festhält, und dann den ersten Bewerber der restlichen Anzahl(im gegebenen Beispiel Nummer 14) anstellt, der besser ist als alle ersten n/e Bewerber. Der Vergleich mit dem ursprünglichen Problem liefert die folgenden Erkenntnisse: du bist nicht auf eine Person beschränkt, aber du solltest dich nicht mit der ersten zufrieden geben. Irgendwann musst du jedoch aufhören zu suchen. Die persönlichen Eigenschaften machen nur 25% der Freundschaftsqualität aus, und selbst das schätzt du nicht voll und ganz zu Beginn, der Rest wird im Laufe der Zeit und innerhalb von Aktivitäten entwickelt. Es ist also ein gesundes Mix von abwartendem Vergleichen und dann Zuschlagen.

Überblick über Freundschaftspotentiale Du könntest jedoch nicht per se einsam sein und 'brauchst' daher keine weiteren Freunde. Stattdessen könntest du aus allgemeiner Neu-

---

und Hindernisse durchführen, um neue Freunde zu finden.

[21] www.meetup.com

[22] www.internations.org

gier motiviert sein, neue Leute kennenzulernen, und anderen Menschen zu begegnen könnte sich als sehr bereichernd erweisen. Eine richtige Haltung besteht darin, Menschen, die in ihrem Alltag zu dir kommen, Aufmerksamkeit zu schenken, fast wie Karma, das Menschen anzieht. Natürlich sind wir alle ziemlich schlecht darin, die Zukunft vorherzusagen. Insbesondere können wir nicht wissen, wie wir in etwa zehn Jahren dastehen (siehe Gilbert, 2009). Je nach Lebensstil und Lebensentscheidungen ist es möglicherweise unklar, in welchem Land oder in welcher Stadt wir dann leben werden. Du kannst in Betracht ziehen, einige Zeit im Jahr damit zu verbringen, mit Menschen in Kontakt zu bleiben, bei denen du ein besonders gutes Bauchgefühl hattest, obwohl räumliche Trennung keine Vertiefung der Freundschaft ermöglicht. Die Idee wäre jedoch, das Leuchtfeuer oder den Transponder etwas höher als den allgemeinen soziale Radarbildschirm von Facebook/Linkedin zu halten, damit wir feststellen, wann ein Umzug es ermöglicht, mehr Zeit miteinander zu verbringen.

Denke auch daran, dass es ein Spiel ist, dessen Erfolg sowohl auf Geduld als auch auf Anzahl beruht. Was die Zahlen betrifft, ist jeder frei, sich mit Menschen anzufreunden, und kann nicht gezwungen werden. Obwohl wir das Gefühl haben, mit jemandem geklickt zu haben, muss dies nicht gegenseitig sein. Angesichts der Tatsache, dass wir möglicherweise einen erheblichen Teil unserer verfügbaren Zeit mit dieser Person verbringen, ist es gut, diesen Klick oder seine Abwesenheit wahrzunehmen. Wie bereits erwähnt, dauert es laut Hall, 2018 etwa 50 Stunden, bis ein gewisses Gefühl der Freundschaft hergestellt ist. Das ist eine ziemliche Zeitverschwendung, wenn der Wunsch nach Freundschaft nicht erwidert wird.

Kunst der Anfangsunterhaltung

Ein Aspekt, bei dem ich mir nicht sicher war, ob die Kunst des Gesprächs in unserer Zeit neu vermittelt werden muss. Das Argument dagegen ist, dass das Führen eines Gesprächs nach wahrgenommenen Regeln die Leichtigkeit und Spontanität nehmen und es steif und künstlich wirken lassen kann. Allgemeine anekdotische Hinweise scheinen jedoch darauf hinzudeuten, dass unsere Gespräche in den letzten Jahrzehnten kürzer, oberflächlicher und abgelenkter geworden sind. Der absolute Experte für gute Konversation ist Zeldin, 2000 und er weist darauf hin, dass in viktorianischen Zeiten Konversation tatsächlich gelehrt wurde. Nachdem ich sein Buch gelesen habe, bin ich in der Tat davon überzeugt, dass ein solches Konversationstraining für viele Menschen hilfreich sein und die Verbindung erweitern kann. Ein kurzer, gut gestalteter Kurs (z.B. 4 Sitzungen à 15 Minuten) zur Verbesserung gelegentlicher Gespräche könnte ein großer Segen und Vertrauensbilder für diejenigen sein, die etwas außer Übung sind. Sein Buch ist sehr gelehrig und es ist eine große Freude, es zu lesen, und eine großartige Laudatio auf das gute Gespräch. Es ist jedoch hauptsächlich eine Predigt an die bereits Bekehrten, d.h. jene, die bereits eine tiefe Wertschätzung für die Freude am Gespräch haben. Für eine Sitzung in einem Einsamkeitsinterventionsprogramm muss möglicherweise ein Teil davon abgeschwächt und direkt auf praktische Nutzbarkeit angepasst werden. Die letzten Seiten des Buches sind 36 Gesprächsanfängen für sinnvolle Gespräche gewidmet.[23] Für mich ist der Schlüsselwunsch (und es gibt viele andere) das Denken des anderen zu erforschen, aus unserer eigenen Welt heraus und in die der anderen hineinzutreten. Diese Suche, die Zeldin über das Gespräch hinaus sieht, befürwortet er, in die Welt der Ingenieure, Ärzte und Architekten einzutreten, um ihre Welten und Denkweisen wirklich zu erfahren. Seine Behauptungen, jemandem beizubringen, innerhalb weniger Monate das Denken eines Arztes, Ingenieurs oder Architekten zu verstehen, sind radikal, und ja, er könnte damit durchaus recht haben. Während es natürlich Jahre dauert, bis sich das technische Wissen angesammelt hat, was er nicht bestreitet, ist er daran interessiert, dass wir die Denkweisen und Gedankengänge erforschen.

[23] Es gibt keinen Mangel an Büchern über andere potenzielle Gesprächsanfänge. Ein solches Set wird von `https://www.werenotreallystrangers.com/` bereitgestellt

Ich sehe den Schlüssel von Gesprächen auch als eine Kunst, die inaktiven Leidenschaften von Menschen an die Oberfläche zu holen. Dies kann kochen oder Essen probieren, reisen, Kinder erziehen und ihr Wachstum beobachten, die Schönheit der Welt sehen, Interesse an Pflanzen oder einer Vielzahl von anderen Dingen beinhalten. Für mich gibt es drei Kategorien von Leidenschaften - die Leidenschaften, die ich habe, die Leidenschaften, die ich nicht teile, die ich aber verstehen und mit denen ich sympathisieren kann, und dann Leidenschaften, mit denen ich keine Verbindung habe. Ich verstehe sie einfach nicht. Ich verstehe, dass die Leute diese Dinge leidenschaftlich lieben, und ich kann das respektieren, aber ich verstehe sie einfach nicht. Um eine Verbindung herzustellen, musst du interessiert sein und voll in das Thema investieren. Wenn du über längere Zeit nicht aufpasst, wechsele das Thema. Wenn du Interesse vortäuschst, bist du nicht höflich, du verschwendest sowohl deine als auch die Zeit deiner Gesprächspartner. Ich werde in meinem Erzählen von Geschichten viel lieber grob von jemandem unterbrochen, der wirklich seine eigene ähnliche und verwandte Geschichte erzählen möchte, die mit einem Element in einem Teil davon verbunden ist, den ich bereits erzählt habe, als meine Geschichte in die verschleierten Augen von jemandem zu erzählen, der einfach nur aus Mitleid oder akuter Langeweile ein wenig zuhört. Du musst nicht mit allen verbunden und befreundet sein. Jedoch, wenn es nur zwei Themen gibt, an denen du interessiert bist, und alles andere dich langweilt, machst du dir das Leben ebenfalls schwer. Was ich für notwendig halte, ist, dass wir offen damit umgehen, was uns wirklich nicht interessiert, und vorsichtig sein müssen, damit wir es nicht verurteilen. Wir müssen auch vorsichtig sein, um das Thema und die Person[24] zu trennen, obwohl dies möglicherweise nicht immer einfach ist.

Wenn du dich an den Ressourceninhalt erinnerst, ist dies wirklich relevant. Ich glaube, viele Menschen haben das zugrunde liegende Problem, dass sie ihren Funken, ihre Leidenschaft verlieren. Ebenso kann es sein, dass sie ihre Leidenschaft verringern und den Glauben verlieren, dass irgendjemand daran interessiert sein könnte. Der Inhalt wird auch durch die Fähigkeit bestimmt, ihn auf interessante oder humoristische Weise oder auf irgendeine Weise zu präsentieren, und diese Fähigkeit wird entwickelt. Der Wert von Inhalten wird auch von den Menschen in der Umgebung bestimmt, und es ist durchaus möglich, dass wir Themen haben, mit denen sich niemand identifizieren kann. Dies kann ein unglaubliches Gefühl der Einsamkeit sein, dies muss jedoch nichts über unsere allgemeine Unfähigkeit aussagen, sich zu verbinden. Wir befinden uns vielleicht im falschen Raum, müssen uns jedoch möglicherweise auch verzweigen und diversifizieren oder zumindest warten. In der Tat ist eine der traurigsten Gründe der Einsamkeit und des Mangels an Interaktion, z.B. wenn Menschen in Pflegeheime gehen, oft die Verschlechterung des Inhalts. Dazu kommt eine sich selbst erfüllende Prophezeiung des Erwartens, dass sie ein Desinteresse an übrigbleibenden Gesprächen haben. In diesem Fall ist die sinnvollste Intervention die Bereitstellung guter Inhalte für gute Gespräche. Auf der anderen Seite ist nicht alles verloren, wenn es wenig gibt, worin du derzeit leidenschaftlich bist. Das beste Gegenmittel könnte sein, sich umzusehen und leidenschaftlichen Menschen zuzuhören. Dies kann Kinder einschließen, die dir von ihren Erfahrungen in der Schule erzählen, mit anderen Kindern spielen, Legokonstruktionen und die Entdeckungen, die sie in diesem Prozess machen[25]. Es können Köche, Künstler, Handwerker, Filmemacher, Wissenschaftler und Ingenieure sein. Es können Sozialarbeiter, Pastoren und Gemeinschaftsmacher sein, die von menschlicher Verbindung fasziniert sind. Leidenschaft ist zutiefst ansteckend, und wenn du ein Interesse behältst und immer wieder

[24] Ich bin mir nicht ganz sicher, wie ich es beschreiben soll, aber wenn eine Person drei Themen berührt, die mich nicht im geringsten interessieren, ist es sehr leicht zu denken, dass 'X langweilig ist', während der genaue Satz lautet, dass wir einfach keine Themen oder Inhalte gefunden haben, über die eine Verbindung hergestellt werden konnte.

[25] Ich finde die Art und Weise, wie Kinder die Welt betrachten, zutiefst inspirierend, die Ehrfurcht vor dem Neuen, die offenen Augen und die Wows, die naive Schärfe der Beobachtung. Es gibt nichts Vergleichbares und es ist einfach so optimistisch. Eine zweite Sache, die ich liebe, ist, wie Kinder in der Lage sind, das Humorvolle und Lustige in profanen täglichen Dingen zu finden.

Menschen triffst, die sich für etwas begeistern, wirst du es früher oder später auch finden. Es ist auch gut, sich darüber im Klaren zu sein, welche Themen von allgemeinem Interesse sind (Reisen, Getränke, allgemeine Musik, allgemeines Weltgeschehen) und welche wahrscheinlich nur von besonderem Interesse sind (die meisten akademischen Unterdisziplinen). Die besten Themen sind solche, die Nischen, aber anzuknüpfen und verständlich sind, bei denen die Leute eine anfängliche Intuition haben und - möglicherweise durch ein wenig Unterstützung auf der Grundlage von Fakten von dir - eine gute Diskussion mit dir führen können. Solche Themen können Ethik auf Laienniveau, Nischen-Lebensmittelproduktionstechniken (Bierbrauen, Weinherstellung) oder Gartenbau sein und dich in die Rolle des Experten für etwas versetzen, über das sich die Leute schon immer Gedanken gemacht haben. Während die meisten Menschen nicht gerne in einem privaten Umfeld über ihre Arbeit sprechen, könnte es dennoch interessant sein, ob ein Teil ihrer täglichen Aktivitäten eine solche Aufgabe umfasst, die ihnen tatsächlich Spaß macht, und vor allem - es Spaß macht, mit dem nicht eingeweihten Zuschauer darüber zu sprechen.

Für mich war das allgemein taugliche Thema in der Vergangenheit kulturelle Erfahrungen auf Reisen. Ich bin begeistert von Sprachen, Reisen, Geschichte und Kulturen, aber das Gespräch basiert hauptsächlich auf ihren Erfahrungen. Ähnliche Gespräche ermöglichen es mir jedoch, Analogien zu ziehen und so mit den geteilten Inhalten zu interagieren. Besserwisserei ist eine Art, die ich ein wenig überwachen muss, und es ist wahrscheinlich eine Versuchung zu jedem Thema, bei dem du mehr Erfahrung als dein Gesprächspartner hast. Das Prinzip, das in einem ersten Gespräch angestrebt werden muss: Der Gesprächsfokus muss sich um die Leidenschaft deines Gesprächspartner handeln, und dennoch muss die Thematik oder die Sache dich wirklich interessieren. Ein Punkt, der normalerweise als Gesprächs-Laster bezeichnet wird, ist die Unterbrechung, aber ich finde, dass es ein bisschen Salz in der Suppe ist[26]. Zu viel ist natürlich zu viel, aber ich frage mich manchmal, ob Stil und Inhalt nicht wichtiger sind. Es gibt immer mehr Unterbrechungen, die deine Geschichte erweitern, eine Frage wird gestellt, aber selbst wenn ein kleiner Umweg gemacht wird, besteht das Ziel darin, zu deiner Geschichte zurückzukehren und auf dem richtigen Weg zu bleiben. Wenn die Geschichte der anderen unterbrechenden Personen gut ist, lerne ich vielleicht einen neuen Blickwinkel auf meine Erfahrungen in der Vergangenheit, warum etwas kostbar war oder ob das Gericht, das ich in diesem Dorf gegessen habe, eine zusätzliche Bedeutung hatte. Meiner Ansicht nach ist dies möglicherweise eine schlechte Konversationstechnik, aber das ist ungefähr alles, was mir dazu in den Sinn kommt. Das Gespräch bleibt weiterhin ein interaktiver Dialog. Unterschiedlich dazu sind die Unterbrechungen, bei denen der Gesprächspartner dreist unterbricht, um zu einem anderen Thema umzuleiten. Mit dieser Natur wird das Gespräch eher zu einer kompetitiven Folge von nicht verwandten Monologen. Am schlimmsten ist die Erfahrung, wenn die beiden Partner Schlüsselthemen haben, die sie diskutieren möchten, und versuchen, ihr Thema immer in das Zentrum zu bringen. Stil ist also wichtig.

Anstelle eines Kurses könnte das beste Training jedoch in zufälligen Besprechungsrunden im Alpha-Kurs-Stil in kleinen Gruppen liegen. Baue in kleinen Gruppen eine sichere Umgebung auf und halte sie für 3-4 mehrstündige Treffen zusammen. Gebt euch dann gegenseitig Feedback (Du unterbrichst viel, wartest zu lange und unterbrichst nie, du denkst, du hast noch nichts zu sagen, Kommentare sind wirklich interessant, wenn du sie machst, ...) und bekommt so den Dreh. Insbesondere nach zwei weiteren Tauschrunden und damit insgesamt drei Feedback Runden sollten die meisten Menschen wissen, wo sie stehen und auf welche Elemente der Konversationstechnik sie möglicherweise noch ein wenig achten müssen.

[26]Nur mit Salz gibt es einige, die viel investieren, und es gibt einige, die es in ihrem Leben völlig weglassen. Für manche Menschen ist das Unterbrechen und Gegenunterbrechen ein natürlicher Fluss, andere sind völlig vom Kurs abgekommen.

11.3 Organisationen

Ich denke, wenn wir wollen, dass die Freundschaft in unserer Gesellschaft an Bedeutung zunimmt, müssen wir Putnam, 2000 folgen, um unsere Gesellschaft und insbesondere unsere Organisationen aufzubauen, von den Arbeitsplätzen über Sportvereine bis hin zu Freiwilligenorganisationen, Schulen und Universitäten, um ein besseres Klima für die Pflege von Freundschaften in der Gesellschaft zu ermöglichen. Während die meisten von uns Freundschaft grundsätzlich als private Angelegenheit betrachten, ist dies eine Ansicht, die in Frage gestellt werden kann. Im Kontext des 'größeren Wohls' bedeutet dies, die Menschen dabei zu unterstützen, nicht einsam zu sein, wenn sie das Rentenalter erreichen. Unternehmen können sinnvoll Anstrengungen unternehmen, um die Freundschaft zwischen ihren Mitarbeitern zu fördern. Rath, 2006, S.67, geht auf den Fall einer Betriebsleiterin ein, die Freundschaft in den Mittelpunkt eines Projekts zur Mitarbeitermotivation in einem Produktionswerk gestellt hat. Anfänglich herrschte Skepsis vor[27], aber die anschließenden Bemühungen erwiesen sich als richtig, und auf wirtschaftlicher Ebene zahlten sich die Anstrengungen aus, wobei KPIs [28] wie Kundenbeschwerden um 50% reduziert, die Engagement-Scores erhöht und die Ausfallzeiten verkürzt wurden. Aber auch ohne solche greifbaren Auswirkungen auf die KPIs des Unternehmens sollte ein Unternehmen meines Erachtens neben einem Gehalt und einem Beitrag zu Gesundheits- und Rentensystemen bis zu einem gewissen Grad zumindest das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter auf ganzheitliche Weise berücksichtigen. Die soziale Verbindung ist dabei einer der wichtigsten Beiträge zu einem guten Leben. Der erste Schritt in Richtung einer Kultur der Freundschaftsförderung besteht darin, eine gute Interaktion und Konversation zu ermöglichen. Dies ist auf die Bereitstellung von Räumen zurückzuführen, in denen sich die Mitarbeiter entspannen, hinsetzen und einfach plaudern können. Damit meine ich nicht die Spielplätze im Google-Stil für Erwachsene, sondern die Kaffeeecke der alten Schule mit ein paar Tischen und einer funktionierenden Kaffeemaschine, die schwarze Flüssigkeit abgibt, die zumindest ein wenig rechtfertigt, das Etikett Kaffee zu tragen, Zugang zu etwas Milch (anstelle von rein aufgespültem Milchpulver) und auch zu einigen koffeinfreien Alternativen (Tee, alkoholfreie Getränke, heiße Schokolade, was auch immer). Gut funktionierende Kaffeeecken haben auch die Angewohnheit, sich selbst mit nicht mehr lange haltbaren Süßigkeiten und Keksen zu versorgen. Eine Freundin von mir bezeichnete die Kaffeeecke der Firma als das Bermuda -Dreieck für alle Süßigkeiten, die ihre Kinder und ihr Familienhund verachtet hatten, wobei die verbleibende Lebensdauer normalerweise zwischen einer und drei Stunden lag. Neben dem schnellen und ungezwungenen Kaffee-Chat ist es auch wichtig, ein gutes Netzwerken zu fördern und die Kultur kennenzulernen. Dies muss nicht durch Kennenlernen von Spielen bei Einführungsseminaren oder Abteilungsversammlungen mit sozialen Matching-Elementen geschehen (obwohl sie, wenn sie gut gemacht sind, wirklich effektiv und unterhaltsam sein können), sondern durch das Ermöglichen und Ermutigen von Gewohnheiten wie Mittagessen, Meetup-Kultur oder das Freitag-17.00 Uhr-Bier in der Kneipe mit den Kollegen. Hierbei muss darauf geachtet werden, Flexibilität und Nichtausschluss zu ermöglichen, da bestimmte Gewohnheiten für einige großartig sein können, aber z.B. Kollegen mit Kindern oder anderen sozialen Verpflichtungen nicht ausschließen sollten. Ebenso können soziale und freiwillige Organisationen eine große Rolle bei der Verbindung von Menschen spielen, wo Menschen sich treffen, weil sie einer Leidenschaft nachgehen, sei es Sport, Kirche, Hobbys, Handwerk, das sie verbinden können. Die entscheidende Frage ist hier, ob solche Organisationen zu neuen Stämmen werden können, zu Orten, die eine herzliche Gemeinschaft organisieren, in der sich Freundschaft entwickelt. Rituale (und dies können institutionelle Witze sein) erzeugen

[27] 'Das Letzte, was sie tun wollte, war, sich mit diesen 'alten Kerlen', wie sie sie nannte, zusammenzusetzen und über die Erhöhung der Punktzahl bei einer Frage wie 'Ich habe einen besten Freund bei der Arbeit' zu sprechen.

[28] key performance indicators, ein Statistiksystem zur Unterstützung der Unternehmenssteuerung

ein Wir-Gefühl. Es sollte kein Ziel sein, Menschen zu demütigen, aber ein Übergangsritus, der ein leicht peinliches Element beinhaltet (Lesen eines Gedichts oder Vorstellen eines Sketches beim Anfang in einer neuen Abteilung an ihrer Weihnachtsfeier), ist ein Signal dafür, dass die Menschen von nun an 'dazu gehören' und akzeptiert werden. Die Gewohnheit, zusammen zu essen und zu trinken, kann sehr einfach zu organisieren sein und ist auch sehr effektiv, um Menschen dazu zu bringen, sich zu mischen. Ein wirklich wundervolles Beispiel war das Kaffeetreffen nach dem Gottesdienst im Gemeindezentrum in St. Albans in Tokio, und die monatliche Einladung des Rektors, der zu einem allgemeinen Pot-luck-Essen[29] mit der Kirchengemeinde einlud, war eine wunderbare Maßnahme in der monatlichen Planung des Aufbaus von Wärme und Verbindung in der Gemeinde. Wärme durch Gastfreundschaft ist ein bewährtes Konzept für den Aufbau einer Gemeinschaft, die einen fruchtbaren Boden für die Entwicklung von Freundschaften bietet.

Sowohl Unternehmen als auch soziale Organisationen sind ein großartiger Spielplatz für die Schmoozer[30], die in ihren informellen Netzwerken tätig sind und Menschen zusammenbringen, die ihrer Meinung nach aufgrund ihrer Persönlichkeit, ihres Interesses oder ihres Humors gut zusammenpassen. Aber es ist nicht schwer, sich die Gewohnheit anzueignen, zu schmoozen, freundlich zu sein, Menschen zuzuhören und einfach eine Kultur und Denkweise anzuwenden, um Menschen zusammenzubringen. Gastfreundschaft ist ein weiteres Thema, und als Teamleiter, der ein Barbecue veranstaltet oder ein Grillevent mit den Familien fördert, ist dies eine großartige Möglichkeit, Menschen in einem sozial informellen Kontext zusammenzubringen. Eine Schlüsselkompetenz ist hier die Überbrückung und Integration von Generationen, und mit Generationen meine ich hier Generationen in der Lebensphase (Berufsanfänger, junge Paare, Familien mit kleinen Kindern, Familien mit älteren Kindern, Angestellte im mittleren Lebensalter usw.).

Abhängig von der Größe der Organisation können Unterstrukturen hilfreich sein. Während Dunbar die historische Größe der sozialen Gruppe auf 50 bis 150 schätzt, liegt die optimale Größe meiner Meinung nach irgendwo im Bereich von 80 bis 100 Menschen, um sich im Laufe der Zeit natürlich und organisch zu verbinden, da sich kleine Gruppen von selbst entwickeln und zu Freundschaftsverflechtungen anwachsen.[31] Natürlich gibt es Beispiele für erfolgreiche soziale Gruppen von 120 oder 150 Personen, aber für mich ist der optimale Punkt und das perfekte Beispiel für eine Freundschaft fördernde Übung die Bindungsbildung von Studenten, die an einem Oxford oder Cambridge College studieren. Eine Kohorte besteht aus ungefähr 80-100 Menschen, wobei 120 Personen die Ausnahme in den größeren Colleges sind. Für zwei Wochen - die berüchtigte Erstsemester Woche und die erste Woche, in der die Arbeitsbelastung noch gering ist - ist außer Geselligkeit nur wenig geplant. Sie alle nehmen ihr Frühstück, Mittagessen und Abendessen zusammen in ihren Colleges ein, mit ständig wechselnden Sitzordnungen, und lernen sich so in einer Flut von ersten, zweiten und dritten Eindrücken kennen. Praktisch jeder Neuling kennt am Ende dieser zwei Wochen eine Gruppe von 3-10 Personen, die im Grunde genommen die wichtigsten Freundschaftskandidaten für die verbleibenden Jahre werden. Ich sage nicht, dass es anderen Universitäten, etwa in Deutschland, Frankreich, Indien oder China, nicht gelingt, einen angemessenen Hintergrund für die Schaffung von Freundschaften zu erzeugen. Aber meiner Meinung nach spielt das System, das in Oxford und Cambridge über die Jahrhunderte ihres Universitätsbestehens gepflegt wurde, in Bezug auf die Effektivität bei der Pflege von Freundschaften in einer eigenen Liga. Abgesehen von der Häufigkeit der Interaktion und der erheblichen Homophilie (alle Schüler sind im Wesentlichen ziemlich clever, begeistert und motiviert, ohne in die Debatte über Klassen-/sozio-ökonomische Hintergründe und den Zugang da-

[29] Siehe 5.7

[30] Siehe 3.12

[31] Die römische Zenturie bestand aus 80 Soldaten, die in 10 Kontubernien aufgeteilt waren. In der US-Armee haben sie die Einteilung Trupp (4-10) - Zug (16-40) - Kompanie (60-200) - und bieten damit deutlich mehr Variabilität.

zu zu geraten), die möglicherweise nicht so einfach reproduzierbar sind, kann eine Reihe von Lektionen daraus gelernt und von anderen Organisationen nachgeahmt werden. Eine Lektion zum Mitnehmen kann die Etablierung von Kohorten als verbindendes Element und subtile Ermutigung sein, die über die Betonung der 'Freiheit zur Selbstorganisation' hinausgeht. Natürlich befassen sich die meisten Organisationen mit 'gereiften' Erwachsenen, jedoch muss die Trägheit des Menschen berücksichtigt werden. Und während Selbstverantwortung ein netter Slogan ist und Kostensenkungen allgegenwärtig sind, kann es eine kluge Investition sein, in der Personalabteilung bewusst darüber nachzudenken, wie die Verbindung im Unternehmen unterstützt und aktiv gefördert werden kann.

Anregungen zum Überlegen:

- Was tust du, um dein Unternehmen, deine Kirche oder andere Organisationen zu einem einladenden und Freundschaft fördernden Ort zu machen?
- Wenn jemand in deinem Unternehmen oder deiner Organisation vorschlagen würde, einen Verbindungskurs wie in 10.7 beschrieben durchzuführen, würdest du teilnehmen? Würdest du sogar helfen, es zu organisieren oder als Tabellenführer zu dienen?

Die Einsamkeitsökonomie

Während es problematisch erscheinen mag, vom Leid der Menschen zu profitieren, besteht ein alternativer Standpunkt darin, dass, wenn mit einigen Investitionen echte Lösungen bereitgestellt werden können, die die Menschen weniger einsam machen, einige von ihnen sehr gerne dafür bezahlen wollen. Und so taucht langsam etwas auf, das einer Einsamkeitsökonomie ähnelt, und wird zweifellos nach der Pandemie einen großen Schub erhalten. Ich bin kein Fan von Rent-a-Friend- oder Cuddle-Friend-Konzepten. Diese geben nur ein Symptom dafür, wie schlimm die Einsamkeit selbst unter denen ist, die etwas Geld haben.

In gewisser Weise weist das bezahlte Modell von Internations bereits den Weg, jedoch sind kleinere Events, die aus großen Events hervorgehen, das Gewinnlos. Meine Vermutung ist, dass für eine begrenzte Anzahl von den Hunderten von klassischen Eventmanagern, die derzeit arbeitslos sind, professionelles soziales Schmoozing zu einem richtigen Geschäftsmodell werden kann. In Hongkong traf ich eine solche Sozialunternehmerin, die einen sehr erfolgreichen Mittag- und Abendessensclub und ein Kochstudio leitete. Mit einem Adressbuch oder einer Kundenliste von etwa 1000 Personen[32] und einer wirklich bezaubernden Persönlichkeit hat sie wiederholt und konsequent Gruppen von acht bis zwölf Personen zu einem unterhaltsamen Abend oder Kochkurs zusammengebracht. Diese waren nicht billig, teilweise auch von der Basis der Mieten in Hongkong abhängig, aber die Leute bezahlten gerne für die Gelegenheit, andere interessante Leute kennenzulernen. Dies ist meistens ein Stadtmodell, bei dem es eine beträchtliche Gruppe potenzieller Kunden mit einem gewissen freien Cashflow gibt, da diese Veranstaltungen im Wesentlichen hohe 'Ausgeh'-Kosten zuzüglich Organisationsgebühren haben. Nach Erfahrungen aus Tokio und Hongkong zu urteilen, damit ein Schmoozer ein nachhaltiges Geschäft führen kann, muss er nicht nur viele Menschen kennen, sondern auch von einer beträchtlichen Untergruppe persönlich gemocht und geschätzt werden, damit er die Kosten für die Veranstaltung ohne Sorgen vorstrecken kann, in der Sicherheit, dass sich die Plätze füllen.

Das zweite Geschäftsmodell wird darin bestehen, Cafés und Bars so zu gestalten, dass sie wirklich soziale Orte sind. Co-Working-Räume könnten attraktiv werden, nicht weil wir dort arbeiten können, sondern weil wir einen Platz mit Menschen darin haben können, näher zu Hause und etwas abwechslungsreicher als unser Hauptbeschäftigungsraum. Ich bin

[32] Persönliche Schätzung

jedoch hoffnungsvoller für Orte, die sich als offene Wohnzimmer oder ähnliches profilieren - im Grunde genommen Cafés mit viel Platz, in denen Menschen bleiben und möglicherweise interagieren können. Der Tod des Einzelhandels ist ein großes wirtschaftliches Problem, aber in den letzten 20 Jahren waren die Hauptstraßen Orte, damit die Menschen den Konsum maximierten und nicht um dort zu verweilen. Nach der Pandemie könnte es eine Gelegenheit sein, die Hauptstraße und die Bürgersteige für Tische mit Stühlen zurückzugewinnen, damit die Menschen verweilen können. Dies funktioniert nur, wenn die gewerblichen Mieten stark sinken und der Umsatzdruck pro Quadratmeter abnimmt. Eine Alternative könnte darin bestehen, dass die verbleibenden Geschäfte soziale Orte subventionieren, an denen die Menschen gerne verweilen, um sie zurück in die Innenstadt zu locken.

Das dritte Geschäftsmodell betrifft soziale Apps mit lokalen und thematischen Dimensionen. Ich spreche nicht von Bumble BFF [33], sondern von Plattformen, die in fokussierten Gruppen lokale und regionale Wirkung erzielen und somit Gruppentreffen erleichtern können. Apps wie TubeChat[34] oder digitale Versionen der freundlichen Sitzbank[35] weisen den Weg. Die finanzielle Durchführbarkeit sollte funktionieren, sobald eine kritische Masse erreicht ist und die Menschen davon überzeugt sind, dass sie über eine solche App Freundschaftskandidaten finden werden. Es würde mich in der Tat nicht wundern, wenn Couchsurfing, das während der Pandemie fast bankrott war, mit der Hangout-Funktionalität und ihrer umfangreichen Datenbank mit geprüften und verbürgten Profilen von aufgeschlossenen und freundlichen Menschen ein großes Comeback feiern könnte.

Anregungen zum Überlegen:
Suche nach einer der Verbindungsinitiativen in deiner Nähe und probiere sie aus. Sie sind auf neugierige und offene Menschen angewiesen, um Erfolg zu haben.

11.4 Allgemeine Gesellschaft und Politik

Gute Nachbarschaft

Eine der wichtigsten Beobachtungen von Soziologen ist der Schwund von nachbarschaftlichen Verbindungen im Laufe der Zeit seit vermutlich den 1970er Jahren. Während Nachbarn oft keine engen Freunde wie Schulfreunde oder Universitätsfreunde waren, bildeten sie ein warmes Unterstützungsnetzwerk. Eltern mit freundschaftlichen Beziehungen waren oft der Hintergrund, vor dem ihre Kinder die enge Freundschaft bildeten, die später im Leben gepflegt wurde. Der Schritt in Richtung Stadtleben erhöhte die Anonymität. Wenn du 'guter Nachbar' googelst, geht es bei den meisten Links darum, Lärm und unangenehme Gerüche zu vermeiden, mit schlechten Nachbarn umzugehen und unsoziales Verhalten zu bekämpfen oder die Nachbarschaft aufzuräumen. Es bedeutet im Grunde nur: 'Lass mich in Ruhe und verursache keine Unannehmlichkeiten.' Keiner der Links deutet darauf hin, dass man sich tatsächlich mit dem Nachbarn anfreundet (aber nicht als einsamer Freiwilliger), ihn zum Grillen oder zum Kennenlernen von Getränken einlädt. Dies ist die 'normale Vorgehensweise', wenn man die in den 40er, 50er oder 60er Jahren geborene Generation fragt. Amerikanische Häuser hatten Veranden, und es war ein regelmäßiger Zeitvertreib, einfach bei einem Nachbarn auf ein Bier oder Kaffee und ein Gespräch vorbeizuschauen. Englische Häuser waren auch mit einer Standard-Sozialecke ausgestattet, die als Wintergarten oder Teeecke bezeichnet wurde und mit bequemen Sesseln, einem Sofa, einem Teetisch und, wenn

[33] Bumble ist eine beliebte Dating-Website, die kürzlich auch eine platonische Finde-Freund-Funktion hinzugefügt hat.

[34] Eine App, mit der Londoner in der U-Bahn sprechen können `https://www.tube.chat/`

[35] `https://www.thefriendlybench.co.uk/`

du wirklich Glück hattest, einem Kamin ausgestattet war. Wenn etwas Dringendes auftauchte, konntest du deine Kinder leicht beim Nachbarn abgeben oder den Nachbarn bitten, zu kommen und zu helfen. Offene Gärten und Häuser sind ideal für Kinder, die aufwachsen.

Ich habe immer versucht, dieses Stereotyp oder die neuere Konvention zu brechen, indem ich mich nur an den älteren Brauch in der neuen Metropole hielt und kann ihn nur empfehlen. Einige ziehen die Augenbrauen hoch, aber die Vorteile in punkto Verbinden sind es absolut wert. Als die Nachbarn in Hongkong wechselten und ich das neue (chinesische) Paar an ihrem Einzugstag mit einem Laib Brot und etwas Salz[36] überraschte, zog es natürlich die Augenbrauen hoch, auch ihre Eltern, die beim Umzug halfen, aber es brach das Eis und in den nächsten Monaten lernte ich das junge Paar ein bisschen kennen. Die 'Sharing Economy' (neue Volkswirtschaft des Teilens) sollte dieses Problem lösen, doch das Vorhaben wird aktuell nur langsam umgesetzt. Eine in Großbritannien ansässige App namens Olio ermöglicht das Teilen von Mahlzeiten mit Nachbarn, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Eine App namens Peerby ermöglicht es, teure Haushaltsgeräte zu teilen oder zu mieten. Die analoge Version sind die wunderbaren Aufkleber von pumpipumpe.ch, die du auf deinen Briefkasten oder dein Namensschild an deiner Wohnung oder deinem Haus kleben kannst, um anderen Menschen mitzuteilen, welche Geräte oder Gegenstände du bereit bist, Nachbarn zu leihen. Die besten Apps sind wahrscheinlich der Zeitaustausch wie giveandget.ch, bei dem Dienste innerhalb eines Pools angeboten werden. So kannst du Punkte erhalten, wenn du einem Schüler bei seinen Mathe-Hausaufgaben hilfst, und diese dann verwenden, um Hilfe beim Pflücken deiner Kirschen und Äpfel zu erhalten, wenn du selbst nicht mehr in den Baum klettern kannst. Während es sich um Börsen handelt und nicht um die klassische allgemeine nachbarschaftliche Hilfe unserer Großelterngeneration, gleichen sie den Wert von Zeit und Person aus (eine Stunde Hilfe im Garten entspricht einer Stunde Hilfe bei der Erledigung der Steuern) und vermitteln Wertschätzung für alle, wobei der Status aus der Betrachtung ausgelassen wird.

Während es nicht nötig ist, mit rosaroter Brille auf ein früheres Jahrzehnt zurückzublicken, in dem es damals sicherlich genauso viele Kämpfe und Meinungsverschiedenheiten mit Nachbarn gab, frage ich mich manchmal, ob die Konfliktlösung nicht anders gewesen sein könnte. Der Dorfälteste oder der örtliche Pfarrer hatten wesentlich mehr moralisches und gesellschaftliches Gewicht und konnten einspringen, wenn Streitigkeiten den sozialen Zusammenhalt bedrohten. Streitigkeiten über Apfelbäume, die in den Garten eines Menschen hineinragen, und die damit verbundenen Diskussionen über die Verteilung von Obst oder Beseitigung des unangenehmen Geruchs, wurden in solchen Kontexten viel schneller geregelt.

Gute Nachbarschaften sind auch geprägt von gesellschaftlichen Anlässen wie dem Dorffest, dem Tag der offenen Tür in der Schule, verschiedenen kirchlichen Anlässen oder einer örtlichen Blaskapelle, in dem die Mitglieder der Nachbarschaft in regelmäßigen Abständen zusammenkommen und Essen teilen und trinken und fröhlich sind. Solche gemeinschaftlichen Events sind oft perfekt generationsübergreifend und sehr integrativ, da sie Neulinge in der Gemeinschaft willkommen heißen. Und sie sind auch ein bisschen verrückt und kreativ, sie ermutigen die Leute, neue Sachen zu machen und sie zusammenzubringen. Beispiele für solche Aktivitäten könnten ein 'beweglicher Pfarrer'[37] oder ein Barista-Fahrrad sein, mit dem älteren Menschen Nachmittagskaffee und Kekse gebracht werden, die einige Kinder für wohltätige Zwecke oder für die Gemeinschaft gemacht haben[38]. Der Schlüssel hier ist, dass gute Nachbarschaften sich nicht über eine vorübergehende Verletzung ihrer Privatsphäre beschweren, sondern die Initiative und Begeisterung begrüßen. So wie Stolz der Freundschaft widerspricht, steht das Beharren auf Privatsphäre der herzlichen Gesellschaft

[36] eine alte europäische Sitte

[37] Pat Allerton fährt mit Mega-Lautsprechern auf einem Fahrrad herum, um die Leute dazu zu bringen, während Covid zu singen: https: //youtu.be/OzY9Ckqsl78 - was für eine großartige Initiative

[38] Ich habe den Link verlegt, aber es war eine wirklich schöne Geschichte

und den Nachbarschaften entgegen.

Anregungen zum Überlegen:

- Bist du ein geselliger Nachbar? Was trägst du zu deiner Nachbarschaft bei?
- Wie gut kennst du deine Nachbarn? Kennst du sie gut genug, damit sich jeder von euch wohl fühlt, wenn ihr eure Kinder (oder pflegebedürftigen Eltern) mit zusammenbringt, falls einer von euch schwer krank wird?
- Wie sehr beharrst du auf deiner Privatsphäre?

Öffentliche Orte

Unsere Stadtzentren sind im Wesentlichen nicht mehr darauf ausgelegt, Menschen zusammenzubringen, sondern den maximalen Gewinn zu erzielen. Oldenburg, 1999, S.203 prägt den Ausdruck des feindlichen Lebensraums, und genau das sind Einkaufszentren geworden. Unsere Gebäude sind nach einem seltsamen modernen Sinn für Ästhetik gestaltet (siehe Heine, 2003 zur Interpretation der modernen Wohn- oder Bürogebäude), aber Orte, an denen man sich zurückziehen und beruhigen kann, sind weit entfernt und selten geworden. Cafés maximieren heutzutage den Durchsatz, bringen aber Menschen nicht zusammen und ermöglichen keine guten Gespräche. Wenn ich mich mit einem Freund in einem Café an einem zentralen Ort für einen Café Latte hinsetze und dort ein oder zwei Stunden bleibe, aber ohne Essen zu konsumieren, erzielt das Café bereits einen finanziellen Verlust in Bezug auf die Sollauslastung der Sitzplätze. Und in Cafés zu gehen ist eine Tätigkeit für diejenigen, die Jobs haben, in denen verfügbares Einkommen nach Steuern, Miete, Versicherung und Lebensmittel regelmäßiges Kaffee trinken oder Abends ausgehen ermöglicht. Notwendig ist eine allgemeine Strategie, um die soziale Infrastruktur unabhängig vom Einkommen für alle zugänglich zu machen.

Während die griechische und die römische Gesellschaft alles andere als egalitär war, sondern sich auf einer Bevölkerung aufbaute, die mit kostenlosem Getreide aus den Kolonien und Plantagen des Reiches bei Laune gehalten wurde (panem et circenses, Brot und Spiele), wurde leider ihr Konzept, das Stadtzentrum als Treffpunkt und für öffentliche Politik zweckmäßig zu bestimmen, völlig vergessen. Im alten Rom ermöglichten spontane Bühnen, dass Theater auf der Straße stattfinden konnte, Felder in den Böden ermöglichten einfache Brettspiele, und ähnlich waren die öffentlichen Bäder für Menschen zum Herumlungern konzipiert. Die Menschen waren dort, weil dort alle anderen waren. Es war kein Sehen und gesehen Werden, sondern ein Abhängen und Treffen (und Klatschen und Politisieren und Aushecken von Intrigen usw.). Als ich in Monaten in Barcelona und Rom unterwegs war, in denen die Temperatur nicht sengend heiß war, begegnete ich dieser Atmosphäre auch in den Parks, wo sich Hunderte älterer Menschen auf Parkbänken versammelten, über Tagesnachrichten diskutierten, Schach spielten, Zeitungen lasen und billigen Wein tranken. Die Luft fühlte sich lebendig an und es fühlte sich an, als ob 'die Stadt' da wäre. Bei der Rückkehr nach Deutschland ging ich vorbei an einem Altersheim, in dem Dutzende älterer Menschen allein aus dem Fenster auf die Straße blickten. Der Unterschied hätte nicht kontrastreicher sein können.

Diese einfachen Beobachtungen zeigen leicht, dass einfache Maßnahmen einen unmittelbaren Nutzen bringen könnten, wenn öffentliche Institutionen dem sozialen Wohlergehen und dem Zusammenhalt Vorrang vor der profitablen Nutzung öffentlicher Räume einräumen würden. Ein Anfang könnte darin bestehen, die Planung der Nutzung des öffentlichen Raums in Richtung einer Zunahme der sozialen Interaktion neu zu ordnen. Als die Besorgnis über die Lebensfähigkeit von Restaurants und Cafés nach dem ersten Corona bedingten Lockdown zunahm, wurde ihnen in einigen Städten die Erlaubnis erteilt, einen Teil des Bür-

gersteigs und der Straße anders zu nutzen, wobei einige Städte Straßen in Fußgängerzonen umwandelten, um diesen Raum als Außenbereich zu nutzen. Dies könnte zu einer dauerhaften Verbesserung führen, wenn dort stabile Stühle und Tische installiert würden, die jedoch nach der Pandemie in den öffentlichen Raum umgewandelt würden, ohne den Zwang, aber mit der Möglichkeit, im Restaurant zu konsumieren. Die Miete für die Bereitstellung des Raums als Gelegenheit zum Verkauf an einige Nutzer könnte darin bestehen, die Tische und den Raum sauber zu halten, anstatt der Stadt Gebühren zu zahlen.

Eine perfekte Initiative wäre, nicht nur mehr Parkbänke aufzustellen, sondern auch Ensembles aus zwei Stühlen und einem Tisch in der Mitte einzubeziehen, auf denen zwei Personen sich gegenüber sitzen, ein Getränk abstellen und im Idealfall auch ein permanenter Halter für einen standardisierten leichten Gartenschirm aufgestellt werden kann, der in einem nahe gelegenen Café oder Restaurant gemietet werden kann. Die britische Wohltätigkeitsorganisation 'The Friendly Bench' [39] weist mit einem innovativen Konzept den Weg. Natürlich muss man bei Design und Einsatz möglicherweise die Mobilität (Rollstühle, Transportwege in der Gemeinde, ...) und zunächst die Art und Weise berücksichtigen, wie diese Orte von einem wirklich breiten Spektrum der Gemeinde am besten akzeptiert werden.

Öffentliche Initiativen zur gegenseitigen Begegnung

In den letzten Jahren sind Freundschaftsdienste entstanden, die jedoch etwas künstlich sind. Wenn ich mit Leuten über 'Befreunden' spreche, ein Konzept, das ich tatsächlich als sehr wertvoll empfinde, gaben einige Leute an, vom Label überrascht zu sein und es als künstlich zu betrachten. Ich denke, eine Betonung darauf, mehr die gelegentliche erste Begegnung zu ermöglichen, könnte vielversprechender sein. Ein Anfang könnten Besprechungsecken oder Besprechungstische sein. Gegenwärtig kämpfen wir uns alle durch die Covid-Krise, und angesichts der ganzen Maskenpflicht und der distanzierten Situation ist der Gedanke, mit einer zufälligen Person zu einem Chat zusammenzukommen, zumindest für manche Leute nicht besonders ansprechend. Aber irgendwann wird dies enden. Und dann werden wir darüber nachdenken, wie wir unsere Gesellschaft wieder verbinden können. Es wird sicherlich Nachfrage geben, aber es wird Sache öffentlicher und privater Initiativen sein, diese Nachfrage zu befriedigen.

Ich konnte sogar sehen, dass ein Abzeichen wie eine rote Mohnblume getragen werden kann, was signalisiert: 'Ich freue mich, mit jemandem zu sprechen'. Dies kann getragen werden und an Orten wie der Londoner U-Bahn während eines oft einstündigen Pendelverkehrs hervorragend funktionieren, wo das Chatten mit einem Fremden eine wunderbare Alternative zu einer Stunde Scrollen auf deinem Telefon durch Facebook- und Instagram-Beiträge sein kann. Wenn du zu den öffentlich zur Verfügung gestellten Sitzplätzen und Tischen im öffentlichen Raum zurückkehrst, können diese als Gesprächsräume bezeichnet werden, in dem Sinne, dass du, wenn du dich auf einen setzt, jedem signalisierst, sich zu dir zu setzen und mit dir ein Gespräch zu beginnen. Vorbei wären die Tage einsamer Mittagspausen. Apps zur Unterstützung dieses Prozesses sind theoretisch gut, benötigen jedoch Skalierbarkeit und Nähe, um Menschen dort und dann zusammenbringen zu können. Wenn ich also in der Bishopsgate-Ecke[40] stehe, um anderthalb Stunden totzuschlagen (15 Minuten wahrscheinlich zu Fuß zu einem potenziellen Treffpunkt wie einem Pub oder Café), müsste ich mich im Moment darüber informieren, ob tatsächlich jemand innerhalb 5-10 Minuten Radius da ist, der auch jemanden sucht, mit dem er die Mittagspause verbringen kann. Dies wäre wie die Wiener 'zwei Stunden mit einem Fremden', die ausführlich in Hunt, 2018-09-03, beschrieben wurden. Eine schöne öffentliche Initiative, um Menschen zu erreichen und freundlich zu ihnen zu sein, könnte in Deutschland um das beliebte Volkslied 'Drink doch eene mit' [41]

[39] https://www.thefriendlybench.co.uk/
[40] Büroviertel in London
[41] https://youtu.be/0NgaGWWTHNU

herum geführt werden. In diesem Lied der deutschen Band Bläck Föss geht es darum, einen älteren armen Mann einzuladen, der vor einer Kneipe steht, der sich der Trinkrunde für ein Bier anschließen möchte, es sich aber nicht leisten kann. Als einer in der Runde ihn bemerkt, geht er hinaus, um dem alten Mann ein Bier zu bringen, und lädt ihn in die Runde ein. Es ist ein wahres Beispiel für den Kölner Karnevalsgeist. Der Bericht von Thurnell-Read, 2021, weist in die gleiche Richtung.

Grenzen der gesellschaftlichen Unterstützung

Nach Aristoteles war es die Freundschaft, die die Tugend ermöglichte, und ihr Ergebnis war die Teilnahme als voll ausgestatteter Bürger an der Polis. Durch Freundschaft sind wir mit der Gesellschaft verbunden, und die Gesellschaft ist der richtige Hintergrund für uns, um unsere Freundschaft zu praktizieren. Es kann argumentiert werden, dass die Wiederherstellung unserer Gesellschaft, die derzeit so gespalten und antagonistisch ist, zumindest teilweise durch Freundschaft erreichbar sein sollte. Durch eine gute staatsbürgerliche Freundschaft können wir unverbundene Menschen wieder in die Gesellschaft zurückbringen. Während Putnam im Jahr 2000 die Wiederbelebung der sozialen Infrastruktur (PTAs, Schulen, Nachbarschaften) als Hauptaufgabe vorschlägt, muss der Schritt meines Erachtens mit dem Aufbau direkter bilateraler Freundschaften einhergehen. In der Tat sind gute Freundschaften das, was diese Gesellschaft mit sozialer Infrastruktur stabilisieren und aufbauen wird. Und zu diesem Zweck lohnt es sich für die Gesellschaft, und damit meine ich auch den Staat, darüber nachzudenken, wie wir diese integrierenden Freundschaften ermöglichen können.

Es gibt jedoch Grenzen, inwieweit die Gesellschaft die Bildung von Freundschaften erleichtern kann. Sicherlich können die richtigen Rahmenbedingungen und Infrastrukturen bereitgestellt und verbessert werden, und wie Oldenburg, 1999 würde ich sagen, dass viele der westlichen kapitalistischen Gesellschaften wirklich schlechte Arbeit geleistet haben, indem der Konsumismus über soziale Verbindungen gestellt wurde, aber Freundschaft kann nicht angeordnet werden. Eine Freundschaft hat immer ein persönliches, einzigartiges, überraschendes und chaotisches Element. Ob klein oder groß, ein Funke muss springen und kann nicht erzwungen werden. Freundschaft, wie Glück, geschieht, während wir anderen Dingen nachgehen. Alles, was eine Gesellschaft tun kann, ist, einen fruchtbaren Boden für diese spontanen ersten Begegnungen zu schaffen und dann eine gute physische und soziale Infrastruktur zu erstellen, damit die Menschen ihre Freundschaften leicht verfolgen und entwickeln können. Dafür muss die Gesellschaft die Menschen von ihren Fernsehern, aus ihren Häusern raus in die Parks, Kneipen und Cafés bringen.

11.5 Rechtliche Rolle für die Freundschaft

Da unsere Gesellschaft mit vielen alleinstehenden Haushalten, Alleinerziehenden und Familien durch auferlegte Umstände immer isolierter wird, können Fragen aufgeworfen werden, wie Freunde in einem rechtlich sicheren Rahmen in Unterstützungsrollen eintreten können. Dies gilt für das US-amerikanische Rechtssystem, das von Leib, 2011 und zuvor von Rosenbury, 2007 geprüft wurde. In ähnlicher Weise wird jedoch sowohl für das britische als auch für das kontinentale Rechtssystem die Rolle des Freundes nicht in irgendeiner sinnvollen Weise geklärt oder definiert. Der Freund als Treuhänder für Gesundheitsentscheidungen, Wirtschafts- und Finanzfragen steht immer noch vor erheblichen rechtlichen Hürden. Einige herausragende Rechtswissenschaftler geben an, dass 'in Bezug auf Freundschaft und Liebe Anwälte nicht beteiligt / betroffen sein sollten' [42].

[42] Udo di Fabio, ehemaliges Mitglied des Bundesgerichtshofs, Interview 2020, 'Bei Freundschaft und Liebe haben Juristen nichts verloren' `https://www.grandios.online/bei-freundschaft-und-liebe-haben-juristen-nix-verloren`

Obwohl ich kein Rechtsexperte bin, bin ich sehr daran interessiert, dass die Probleme, die wir haben, wenn wir belastbar definieren, wer unsere Freunde sind, sich in realen Problemen für eine rechtliche Definition niederschlagen. Leib, 2011, S.14 [43] geht auf solche Schwierigkeiten von Institutionen ein, eine geeignete Definition zu finden. Angesichts der Schwierigkeiten, aus psychologischer / soziologischer Sicht eine allgemein akzeptable Definition für Freundschaft zu erreichen, wie in Kapitel 2 dargelegt, ist es unwahrscheinlich, dass dies ein vielversprechendes Unterfangen ist. Angesichts der Individualität der Präferenzen für Freundschaft und der erheblichen Bedeutung einer solchen Definition würde eine zu große Kontroverse entstehen, wenn ihr auf dieser Grundlage öffentliche und bürgerliche Rechte und Pflichten auferlegt würden. Unabhängig von den Kriterien und so sehr ich auch daran interessiert bin, die Bedeutung der Förderung der Freundschaft in der Gesellschaft zu erkennen, würden sich die meisten von uns mit dem Bild eines KI-Algorithmus instinktiv komisch fühlen, der von einer staatlichen Behörde gesponsert wird, die unsere Liste der Facebook-Freunde herunterlädt und dann nach einer Liste fester Kriterien und sogar dem bestmöglichen hoch entwickelten mathematischen Modell diese Liste in 'echte Freunde' und 'Bekannte' unterteilt. Es fühlt sich einfach komisch an. Leib stellt fest, dass Chambers, 2000, ein Freundesregister vorschlägt (das in Chambers verwendete Wort ist ein registrierter Status von 'designierten Freunden', obwohl sich die Hälfte des Artikels mit der Verwendung für romantische Lebensgemeinschaften befasst), und dies ist eine großartige Idee. Es könnte ein festes Formular geben, das von zwei Freunden ausgefüllt und dann bei einem Notar, einem Büro oder einer Institution hinterlegt wird. Die Rolle wäre nicht so sehr, den Freund zu verpflichten, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, sondern dem Staat öffentlich zu erklären, dass dem Freund bestimmte Rechte verliehen werden, die Familien ähnlich sind. Da wir in Deutschland gerne alles regeln, wird dies durch das Instrument der Generalvollmacht ermöglicht, für das ein Formular vom Justizministerium heruntergeladen werden kann und über das die allgemeinen Problembereiche angesprochen werden können. Abhängig von den ausgewählten Optionen muss die Unterschrift des Formulars von einem Notar beglaubigt werden, damit sie wirksam wird.

Die Rechte können weitreichend oder eng sein. Zum Teil, wenn wir die Gesundheitsversorgung in Betracht ziehen, wäre sie aufgrund der Situation höchstwahrscheinlich nicht symmetrisch oder wechselseitig. Wenn ich eine fürsorgliche Familie habe, von der ich glaube, dass sie meine Wünsche respektiert, muss ich meinen Freund nicht in Entscheidungen einbeziehen, ob ich lebensverlängernde Maßnahmen möchte, die mir jedoch erhebliche Schmerzen zufügen könnten. Wenn ich weiß, wer in meiner Familie auf meine Kinder aufpasst, falls ich einen Autounfall habe, bin ich abgesichert. Allerdings ist nicht jede Situation so, und es ist in einer Reihe von Justizsystemen nicht einfach, einem engen Freund ähnliche Rechte zu gewähren, wie beispielsweise einer Schwester oder einem Bruder. Hier könnte der Prozess relativ einfach gestaltet werden, es bleiben jedoch einige ethische Fragen offen. Eine wesentliche Frage ist, ob der Staat tatsächlich in der Lage ist, ein notwendiges Mindestmaß an Bedingungen für die Qualität einer solchen Freundschaft zu definieren und abschließend festzulegen, um Missbrauch (insbesondere Betrug bei der Erbschaft älterer Menschen) zu verhindern. Im Allgemeinen bleibt die ganze Frage der Erlaubnis, Freunden den Vorzug vor der Familie zu geben, wobei die meisten Justizsysteme solche Möglichkeiten nur durch den andauernden Druck der LGBTQ-Bewegung einer derartigen Gleichstellung eingeführt haben. Tatsächlich hörte ich bei der Recherche für dieses Buch einige Geschichten von Hinterbliebenen, die als Freunde zusammenlebten und 'bürgerliche Partnerschaften' genau als Freunde registrierten, um rechtlich in die Lage versetzt zu werden, sich gegenseitig zu küm-

[43] "Enger persönlicher Freund' bezeichnet jede Person ab 18 Jahren, die besondere Fürsorge und Sorge für den Patienten gezeigt hat und die der Gesundheitseinrichtung oder dem pflegenden oder behandelnden Arzt eine eidesstattliche Erklärung vorlegt, aus der hervorgeht, dass sie oder er ein Freund des Patienten ist; ist bereit und in der Lage, sich an der Gesundheitsversorgung des Patienten zu beteiligen; und hat einen regelmäßigen Kontakt mit dem Patienten gepflegt, um mit den Aktivitäten, der Gesundheit und den religiösen oder moralischen Überzeugungen des Patienten vertraut zu sein.'

mern, wenn es darauf ankommt. Zu den Rechten können Besuchsrechte in Krankenhäusern oder Pflegeheimen, die Vertretung in medizinischen oder finanziellen Belangen, die Pflege des Hauses in Abwesenheit und der Zugang zu ihm gehören[44], es gibt eine Reihe von Fällen, in denen ein öffentliches Freundschaftsregister für solch eine 'bürgerliche Freundschaft' in praktischen Situationen wirklich helfen könnte. Während Corona wurden die Authentifizierungsstandards für den Empfang von Paketen angemessen verringert und nachbarschaftliche Hilfe wurde erlaubt und sogar dazu ermutigt, Rezepte vom Arzt abzuholen. Solche Praktiken könnten jedoch leicht auf einer digitalen öffentlichen Plattform formalisiert werden, die von einer verantwortlichen Öffentlichkeit verwaltet wird. Angemessene Verpflichtungen könnten darin bestehen, im Todesfall erreichbar zu sein, im Falle einer Beerdigung die Suche nach Adressen anderer Freunde zu unterstützen oder im Notfall und bei Unfällen erreichbar zu sein. In diesem Zusammenhang halte ich die einfache Organisation für entscheidend. Während die Rechte und Pflichten möglicherweise eine erhebliche Bedeutung haben können und selbst, wenn sich daraus tiefe Dankbarkeit ergibt, werden Freunde nicht zu viel darüber reden wollen. Lewis, 1960, S.102[45] würde die Standardreaktion des Freundes als 'Doch nicht dafür, das ist doch selbstverständlich' vorhersagen. Es ist nur eine vorsorgliche Maßnahme (für einen regnerischen Tag) zur Vermeidung von Risiko, und die Formalisierung ist ein Ärger, auch wenn dies angesichts unseres derzeitigen Rechtssystems notwendig ist. Ich glaube, dass es hier eine Gelegenheit für die Öffentlichkeit und den Rechtsberuf gibt, dies zu durchdenken und einen solchen Dienst so zu gestalten, dass er sowohl inhaltlich als auch prozessbedingt von geringer Komplexität ist. Da der Missbrauch in diesem Zusammenhang zunehmen wird, müssen Kriterien dagegen entwickelt werden. An dieser Stelle kann sich die Frage einer staatlich anerkannten Definition von Freundschaft stellen. Dies ist eine zutiefst interessante und philosophische Frage, ab wann eine Freundschaft von außen objektiv als wahr beurteilt werden kann. Wann ist eine Freundschaft objektiv 'gut genug', um die Ernennung des Freundes zum Treuhänder für ganz wesentliche Entscheidungen über das physische und finanzielle Wohlergehen zu rechtfertigen. In der Tat, wenn es jemals eine solches Organ gibt, ob wünschenswert oder nicht, das eine 'bürgerliche Freundschaft' wäre, könnte man sich eine Liste von grundlegenden Fragen oder Kriterien vorstellen z.B. als Fragebogen zur Selbstreflexion für eine festgelegte Zeit vor dem letzten Akt der Dokumentation des Vollmachtschreibens durch den Beamten. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt können wir jedoch nur zur Kenntnis nehmen, dass das Thema der Überlegung wert ist, insbesondere um die sozialen Probleme zu mildern, die die Zerstückelung der Gesellschaft mit immer mehr einzelnen Haushalten und immer geringer werdenden Familienbindungen für die Zukunft mit sich bringt.

Sekundäre Patenschaft: Eine großartige Möglichkeit, deine besten Freunde zu ehren und sie wirklich zu einem Teil deiner Familie zu machen, besteht darin, sie als 'sekundäre Paten' zu bestimmen. Es ist üblich, Paten bei der Geburt zuzuweisen, da dies auch die Vormundschaft bei einem tödlichen Unfall der Eltern bedeutet[46]. Während sich die Kinder entwickeln und einige unserer Freunde in der Nähe bleiben, während andere sich zurückziehen, könnte es eine Idee sein, um jemandem im Zeitraum vom 6. bis 8. Geburtstag eine Patenschaft zuzuweisen, wenn sich der Charakter des Kindes ausreichend entwickelt hat, um ein wenig Kompatibilität bzgl. Humor und Interessen eines Freundes der Familie zu erkennen. So machst du den Freund zu einem 'Sponkel = Spaß-Onkel' oder einer 'Spante = Spaß-Tante'. Auch hier bleibt die Frage offen, ob eine solche lockere Rolle rechtlich formalisiert werden könnte oder sollte, obwohl ihnen kein bedingtes Sorgerecht gewährt wird. Dies

[44]Während die Übergabe eines Schlüssels an einen Nachbarn natürlich eine implizite Genehmigung darstellt.

[45]Das zur Formel gewordene 'Nicht der Rede wert' drückt hier genau das aus, was wir empfinden'

[46]Während kitschig und stereotyp (einige Stereotypen davon sind nicht gut überliefert), denke ich dass der Film 'Das Leben wie wir es kennen' (2010) mit Katherine Heigl und Josh Duhamel dieses Thema recht gut untersucht und einige lustige Szenen hat.

würde es einem Paten erleichtern, in Zeiten schwerer Krankheit der Eltern oder ähnlichem dem Kind zu Hilfe zu kommen.

Anregungen zum Überlegen:

- Wie wohl würdest du dich fühlen, wenn du die Rolle eines Gesundheits- oder Finanzvormunds für einen engen Freund übernehmen solltest?
- Welche Anforderungen oder Schutzmaßnahmen möchtest du erfüllen?
- Wenn du Kinder hast - hast du über die sekundäre Patenschaft nachgedacht? Ihnen einen Sponkel oder eine Spante zu geben?

11.6 Umgang mit Covid und zukünftigen Pandemien

Zum Zeitpunkt des Schreibens ist die dritte Welle des Lockdowns in vollem Gange, und Kaffeestuben, Kneipen und Restaurants sind seit mehreren Monaten geschlossen, und eine Wiedereröffnung ist bestenfalls unsicher. Angesichts allgemeiner Argumente über die fortlaufende Integration menschlicher Lebensräume in die bisher unberührte Natur kann man mit Sicherheit sagen, dass dies nicht die letzte Pandemie ist, die wir in den kommenden Jahrzehnten gesehen haben. Somit wird sich die Fähigkeit der Gesellschaften weiterentwickeln, sich einzunisten und die Geschwindigkeit des sozialen Flusses zu verringern. Angesichts dessen, was ich über die allgemeine Freundschaft zusammengestellt habe, dachte ich, ich würde ein paar Gedanken zusammenstellen:

Die Covid Pandemie veranlasste weitgehend, uns auf unsere starken Bindungen zu konzentrieren, das bedeutet auf Familie und enge Freunde. Allerdings hatten nicht alle diese Kontaktmöglichkeiten in der Nähe zur Verfügung. Der menschliche Kontakt ist für das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung, und wir müssen einen Weg finden, um mehr davon auf sichere Weise für zukünftige Lockdowns sicherzustellen. In der Tat müssen wir aus gesellschaftlicher Sicht sicherstellen, dass niemand in Bezug auf seine sozialen Bedürfnisse zurückgelassen wird. Ich habe keinen Zweifel, dass wir offline gehen und Leute nochmal treffen werden, wir werden unsere Wertschätzung für das Gefühl wiederentdecken, sich in Kneipen, Restaurants und Kaffeestuben zu treffen und Sport zu treiben, Kunst zu sehen und Musik zu hören. Ein interessantes Thema der öffentlichen Diskussionen zur Pandemiebewältigung war die Frage, 'ältere / schutzbedürftige Menschen wegzusperren zum Abschirmen' oder 'Wegschließen der Jungen (um eine Superausbreitung zu verhindern)' (z.B. Golubev, AG and Sidorenko, 2020). Da die Welt sich nun etwas öffnet wird diese Debatte sich wieder beruhigen. Ich denke, wir sollten versuchen, dies beides nicht zu tun.

In den letzten Jahren wurde viel über Mehrgenerationenwohnformen nachgedacht, und das schöne Bild von Großeltern oder älteren Menschen, die ihre Weisheit und Zuneigung an die Generation ihrer Enkel weitergeben. Unter dem Gesichtspunkt des Schutzes vor Infektionskrankheiten sind solche Haushalte zwischen Generationen genau das Gegenteil von dem, was wünschenswert sein könnte.[47] Schulschließungen wurden durch die Übertragungsvektoren von Kindern gerechtfertigt, die noch mit Eltern und Großeltern interagieren. Das beste Modell könnten Gruppen von 4 bis 8 älteren Menschen sein[48], die in lebenden Gemeinschaften zusammenkommen. Diese können materiell extern versorgt werden, können sich aber sowohl für ihre täglichen praktischen als auch für ihre sozialen Bedürfnisse selbst

[47] Es ist natürlich ein Punkt, über den diskutiert werden sollte, ob wir uns solche wunderbaren Konzepte wie Haushalte zwischen Generationen nur aus Gründen der Funktionalität unter Pandemiesituation wie Covid verweigern wollen.

[48] Diese Zahl ergibt sich aus den Anforderungen von Brettspielen oder anderen sozialen Aktivitäten, die auch eine vorübergehende Unterteilung nach Präferenzen ermöglichen. Es wird nicht aus wissenschaftlicher Sicht bewertet, obwohl die Ergebnisse einer solchen Analyse sehr interessant wären

versorgen. Ebenso könnten Familien mit kleineren Kindern strategisch planen, Blasen zu bilden, die auf dem Alter und der Kompatibilität der Kinder untereinander basieren, um einen kontinuierlichen sozialen Kontakt zu gewährleisten und soziale Fähigkeiten in jedem Alter zu entwickeln. Und für diejenigen ohne starke familiäre Bindungen müssen ähnliche Maßnahmen ergriffen werden. Für diejenigen könnte der Satz 'Freunde sind die Familie, die wir wählen' eine sehr greifbare Realität werden.

Ich nehme an, die Frage läuft möglicherweise darauf hinaus, wie wir Dorfgemeinschaften schaffen können oder größere als die Vielzahl an Einzelpersonenhaushalten in Städten. Somit könnten zwei Häuser, in denen eines eine Gemeinschaft von Älteren bildet, neben einem Haus mit einer jungen Familien stehen, mit einer Politik der offenen Tür in einer nicht pandemischen Situation. Es können verschiedene Konzepte entstehen, aber als Gesellschaft müssen wir unsere Gemeinschaftskonzepte jetzt robuster aufstellen. Wir müssen uns - auch individuell - auf die nächste Pandemie vorbereiten, indem wir jetzt soziale Gruppen von Freunden aufbauen, mit denen wir uns zusammenschließen können. Computermodellforschung wie Mizrahi, Shekhidem, and Stern, 2020, geändert mit Erkenntnissen aus sozialen Netzwerken (potenziell Modellierung sozialer Bedürfnisse, einschließlich Freundschaftsbedürfnisse), könnte den Weg weisen, wie pandemisch belastbare Gesellschaften geschaffen werden können, die weiterhin funktionalen sozialen Kontakt ermöglichen. Wir müssen **'Smart Bubbling'** lernen, d.h. wie wir gute Kleingruppen (nach außen abgeschlossen) aufbauen.

Die geographische Nähe in einer solchen Situation wird zu einem Schlüsselfaktor. Sogar der öffentliche Verkehr konnte wegen der Pandemie kaum genutzt werden. Ein sozialer KPI könnte also etwas wie 'Anzahl starker Bindungen innerhalb eines Radius von 10 Minuten ohne Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel' als Maß für die soziale Widerstandsfähigkeit für zukünftige Szenarien sein. Alternativ, wenn man erneut Lockdowns und Einschränkungen mit Stufen-Systemen[49] oder ähnlichem plant, könnte dies für zukünftige Situationen auch eine Situation sein, in der wir innerhalb einer Stufe 1 die Phase des Zusammenziehens in die temporären Gemeinschaften einleiten, während die Fallzahlen noch niedriger sind, um den Virus nicht in großen Gruppen zu verbreiten.

Anregungen zum Überlegen

- Wenn in einer Woche ein neuer Lockdown eintreten würde, würdest du die Gemeinschaft kennen, die du wählen würdest?
- Wie sind deine mit Pandemie kompatiblen sozialen Kontakte (z.B. fußläufige Entfernung 10 Minuten)?
- Bist du mal mit Freunden zusammengezogen oder könntest du in deinem Haus Platz für einen einsamen Freund (oder ein Familienmitglied) schaffen?

[49] In der Pandemie haben einige Staaten ihre Regionen nach Schwere der Fälle eingestuft, und so z.B. ab 100 Fällen pro 100.000 Einwohnern Kontaktsperren angeordnet.

Kapitel 12

Fazit

Zum entspannten Lesen nur 12.4 und 12.5

12.1 Weitere Forschung

Das Hauptziel dieses Vorhabens ist es, herauszufinden, wie Freundschaften in der Lebensmitte gestärkt werden können, um im späteren Leben die Einsamkeit zu verringern. Das hier entwickelte theoretische Konstrukt zur Erklärung der Freundschaft muss daher validiert werden, obwohl die gesammelte Evidenz eine gewisse Plausibilität und Glaubwürdigkeit verleiht. Es ist unwahrscheinlich, dass wirklich vereinheitlichende Themen sich herausstellen, die so dominieren, dass eine einheitliche Theorie der Freundschaft denkbar ist. Die Freundschaft ist in erheblichem Maße individuell, und Freunde, wie Rath, 2006 bemerkte, nehmen unterschiedliche Rollen wahr. Es wäre daher großartig, zu validieren und zu quantifizieren, welche Bedürfnisse welche Gruppen von Menschen sowohl in der Mitte ihres Lebens als auch im Alter haben, und dann zu sehen, ob es Interventionen geben kann, um die Menschen sanft dazu zu bewegen, auf sinnvolle Weise zu interagieren, um die Freundschaften zugeschnitten auf diese Bedürfnisse zueinander aufzubauen.

Für mich ist die Kernerkenntnis der Verlust von Informationen und Tiefe, wenn man versucht, die Freundschaft auf ein Zwei-, Drei-, Vier- oder Sechs-Faktoren-Modell zu reduzieren und sie mit verschiedenen Erhebungs- und statistischen Methoden zu validieren. Freundschaft ist eine nuancierte Beziehung, wahrscheinlich wesentlich nuancierter als romantische Beziehungen, und muss ebenso behandelt werden. Merkmale oder Aspekte, die für eine Person von entscheidender Bedeutung sind, können für die nächste Person vernachlässigbar sein. Die Reduzierung der Freundschaftsqualität auf ein bis drei Fragen zu sozialer Unterstützung, emotionalem Austausch, Erörterung persönlicher Gegenstände oder gemeinsamen Aktivitäten, wie es in öffentlichen Umfragen üblich ist, entspricht ebenfalls nicht dem vielfältigen Verständnis vieler Menschen, was Freundschaft für sie bedeutet. Die Notwendigkeit eines solchen Verfahrens bei groß angelegten Multifokus-Bevölkerungsumfragen ist natürlich einsichtig, aber für eine echte Untersuchung der Ursachen der Einsamkeit ist die spezifische Dimension, in der sich die Menschen einsam fühlen (d.h. das 'Bedürfnis' Freundschaft), wahrscheinlich ein entscheidender Bestandteil der Analyse.

Bevor dies richtig und praktisch angewendet wird, stellt sich die Frage, wie die Stabilität der einzelnen Elemente weiter validiert und gemessen werden kann, wie jeder der Faktoren durch Alter, Geschlecht, Kultur usw. beeinflusst wird und wie sich dies wiederum auf die Zufriedenheit der Freundschaft auswirkt. Dies wird geschehen, sobald mehr Texte zur Freundschaft auf die im Anhang beschriebene Weise durchgearbeitet werden und eine Umfragestudie vorbereitet wird, um die relative Bedeutung, die die hier angeführte Literatur impliziert, in größerem Maßstab zu bekräftigen.

Viele soziologische Forschungen in der Vergangenheit, bei denen versucht wurde, allgemeine soziale Mechanismen für die allgemeinen Konzepte der Selbstoffenlegung oder -unterstützung zu identifizieren, verwendeten jedoch sehr spezifische Fragen, die nur Teilaspekte dieser Themen erfassen (siehe Hall, 2012a für eine solche Liste von Fragen). Es sollte daher möglich sein viel von der früheren Forschung für die Integration in den oben beschriebenen Variablensatz neu zu codieren und zu nutzen. Leider sind Open-Data-Richtlinien erst in den letzten drei bis fünf Jahren populär geworden, und es wird interessant sein, welcher Teil der generierten Daten tatsächlich aus früheren Umfragen und Studien für diese Metastudie verwendet werden kann. Die Ausbeute könnte jedoch sehr wichtig sein und im Idealfall Einblicke in die Verbesserung und Stärkung von Freundschaften in Bezug auf Charakter, Geschlecht, Alter oder andere Merkmale generieren.

Während sich romantische Beziehungen oder allgemeine familiäre Beziehungen in ihrer Struktur wesentlich und strukturell von Freundschaften unterscheiden, könnte auch eine Umfrage durchgeführt werden, wie Familienmitglieder auf diesen Skalen und in dieser Bedeutung abschneiden und in welchen Aspekten signifikante Unterschiede zu Freundschaften auftreten. Dies würde auch zusätzliche Belege für die Debatte darüber liefern, ob Freundschaften und Verwandtschaftsverhältnisse komplementär oder ersetzbar sind oder inwieweit sie sich überschneiden können.

12.2 Themen für die zukünftige Forschung

Freundschaft in nicht-WEIRD-Kulturen

Eine Kritik, die häufig an soziologischen Studien des Westens geäußert wird, ist, dass sie im Wesentlichen nur die WEIRD-Bevölkerung (westliche, gebildete, industrielle, reiche Demokraten) und innerhalb dieser die Studenten der Psychologie, Soziologie oder Kommunikation zwischen 18 und 22 Jahren befragen. In diesem Buch habe ich versucht, darüber hinaus so weit wie möglich zu verallgemeinern. Die Erweiterung entlang der kulturellen Dimension, die ursprünglich ebenfalls in den Geltungsbereich fallen sollte, muss auf eine zukünftige Ausgabe warten. Es gibt Material, das sich mit Freundschaft befasst, in einer philosophisch oder religiös orientierten Sammeledition wie Rouner, 1994 oder Oliver Leaman, 1996. Es gibt auch anthropologische Analysen wie Desai and Killick, 2010 oder Bell and Coleman, 1999. Sie sind jedoch repräsentativer für eine bestimmte Denkrichtung als echte Daten gesteuerte Umfragen zu Freundschaftspräferenzen wie soziologischen Studien oder äußerst umfangreiche Meinungsbeiträge wie die philosophischen oder qualitativen soziologischen Schriften, auf die im Definitionsabschnitt verwiesen wird. Die Texte sind so nicht lang genug, um die Zählmethode robust anwenden zu können. Darüber hinaus sind einige der Aufsätze im Wesentlichen stark von einer westlichen philosophischen Tradition beeinflusst und vergleichen somit ein Bild von z.B. chinesischer oder islamischer Freundschaft mit der von Aristoteles, was die Hypothese plausibel macht, ob das dargestellte Bild der Freundschaft für den fraglichen kulturellen Bereich ebenso repräsentativ ist wie Aristoteles für die westliche zeitgenössische Freundschaft. Für internationale Forscher wäre es äußerst hilfreich, Replikationsstudien von Hall, 2012a, zu erstellen. Präferenzunterschiede könnten dann mit der literarischen Tradition und ihrem Einfluss verglichen werden. Ein Vorschlag für einen geeigneten standardisierten Fragebogen ist im Anhang enthalten und wird mit eingehendem Feedback auf praxisfriendship.com aktualisiert.

Freundschaft im Alter

Die Analyse, wie Freundschaft im Alter aussieht, war dank des hervorragenden anthropologischen und soziologischen Materials möglich, das insbesondere von Matthews, 1986, Adams und Blieszner und Greif, 2009 zusammengestellt wurde. In ähnlicher Weise haben

öffentliche Umfragen allgemeine Einblicke in die Angelegenheit gewährt und insbesondere das Problem der Einsamkeit im Alter quantifiziert. Was jedoch noch aussteht sind wirklich Umfrage basierte Daten darüber, was die konkreten Engpässe für das Leben mit guten Freundschaften im Alter sind. Ist es die Schwierigkeit, neue Leute kennenzulernen? Sind es finanzielle oder gesundheitliche Hindernisse, aus dem Haus zu kommen, um Menschen, neue oder alte Bekannte, zu treffen? Ändern sich die Bedürfnisse wirklich in Richtung Teilhabe und Zuneigung oder gibt es Gruppen von Menschen, die Freundschaften genauso leben wollen wie mit 15, 35 oder 55 Jahren - trinken, entdecken und scherzen? Welche Freundschaftsrollen werden beim Altern benötigt, damit das Freundschaftsbedürfnis der Menschen erfüllt wird, d.h. die Menschen nicht einsam sind? Ich denke, es ist ein erster notwendiger Schritt, Prioritäten für eine breite und repräsentative Stichprobe von älteren Menschen herauszufinden, bevor die Wissenschaft mit der Entwicklung von Lösungsansätzen fortfährt. Mit Blick auf die soziologische Sichtweise, Einsamkeit als Mangel an sozialer Unterstützung zu betrachten, könnte es notwendig sein, das Konzept der Unterstützungs-Einsamkeit von der Genuss-Teilnahme-Einsamkeit zu trennen und gezielte Daten für die alternde Bevölkerung zu sammeln.

Einsamkeit versus Verbundenheit

Einsamkeit ist in der Tat eine Seuche, aber vermutlich liegen die Dinge nicht ganz so schlimm. Eine wichtige positive Erkenntnis von Covid ist, dass Menschen in der ganzen Gesellschaft selbst Einsamkeit in den Lockdowns erlebt haben, und das Thema wird jetzt in der gesamten Gesellschaft diskutiert. Alles, was die Menschen jetzt brauchen, sind Möglichkeiten und Mittel, und in Gemeinschaft schaffen wir das. Ich möchte daher eine viel optimistischere Linie einschlagen, um zu sagen, dass es echte Hoffnung gibt, dass wir eine vernetztere Gesellschaft aufbauen können. Die Forschung sollte dies auch widerspiegeln: Es reicht nicht aus, nur zu sagen: 'Unsere Gesellschaften sind nach dieser Maßnahme so einsam und das ist schlecht.' Wir brauchen mehr Studien wie die Roseto-Studie von früher, um zu sehen, welche Gesellschaften und Gemeinschaften es schaffen, Verbindungen herzustellen und zu lernen, sie nachzuahmen. Wir müssen nach alternativen Gemeinden in Berlin-Mitte suchen, nach kirchlichen Gemeinschaften, nach Oxford Colleges und Nomadenkarawanen und lernen, was sie richtig machen. Anthropologie, Psychologie und Soziologie sind gleichermaßen erforderlich, um sich der Herausforderung zu stellen. Es gibt keinen Grund, Hertz, 2020 zu folgen, Untergang und Finsternis auszusprechen und dieses Jahrhundert als das einsame Jahrhundert zu akzeptieren. Lass uns herausfinden, was wir besser tun können, um uns zu verbinden, und dann die Gesellschaft dazu bringen, dies gemeinsam mit uns zu tun.

Kapital der sozialen Freude

Mittlerweile gibt es Dutzende von Messkennzahlen des Sozialkapitals, die sich auf die Erfüllung der Bedürfnisse (Alkire, 2002 und Alkire and Foster, 2011), das Wohlbefinden (Diener, Emmons, et al., 1985 sowie Diener and Arora, 2009) und gegenseitige soziale Unterstützung und Vertrauen (Putnam, 2000) konzentrieren. Dies sind wichtige Überlegungen. Freunde zu haben ist großartig, aber es ersetzt nicht andere Bedürfnisse wie Essen zu haben, sich als Person bestärkt zu fühlen, sich persönlich zu entwickeln und von der breiteren Gemeinschaft unterstützt zu werden. Das Leben ist praktisch. Und doch, wenn es bei Freundschaft (oder verwende den breiteren Begriff 'enge Beziehung') nicht ums Überleben geht, sondern um dem Überleben einen Sinn zu geben, müssen wir darüber nachdenken, wie wir unsere Gesellschaft durch diese Brille betrachten können. Unser Pflegesystem könnte durchaus funktionale Armut verhindern und all unsere Unterstützungsbedürfnisse befriedigen, aber unsere Gesellschaft könnte immer noch schrecklich kalt, depressiv und nicht beneidenswert sein.

Ich denke, eine Operationalisierung der Max-Neef-Bedürfnisse (siehe 6.11) zu entwickeln, um zu bewerten, wie wir die Bedürfnisse zum Lachen, Spielen, Diskutieren und Interagieren erfüllen, wäre ein ausgezeichneter Schritt, um die durch Freudlosigkeit bestimmte Einsamkeit zu bekämpfen[1]. Wenn sich dies im Laufe der Zeit in verschiedenen Teilen der Bevölkerung verbreitet und in andere Studien und Umfragen integriert wird, kann dies zu einem wachsenden Verständnis darüber führen, was am meisten fehlt. Ich bin mir nicht sicher, ob soziales Freudenkapital oder genauer gesagt Max-Neef soziales Freudenkapital der richtige Begriff für das Konzept des Potenzials unserer Gesellschaft wäre, Freude durch soziale Verbindung zu erfahren, aber es könnte ein guter Begriff für den Anfang sein.

Um es klar zu sagen, ich befürworte nicht, ins allgemeine Glück zu springen, tatsächlich gibt es eine ganze Reihe von Literatur zu diesem Thema (z.B. Demir, 2015 und Demir and Suerner, 2018). Ich möchte die phänomenale Wissenschaft, die sich aus dem Versuch ergibt, Menschen in ihrem Kampf um das ultimative Glück oder Eudaimonia zu unterstützen, nicht herabsetzen. An dieser Stelle möchte ich mich jedoch auf den Teil des Glücks konzentrieren, der eindeutig durch die messbare Interaktion mit Freunden verursacht wird, und seine Natur in den spezifischen Fällen bestimmen. So kann eine Person arm sein, krank sein und mangelhafte Unterstützung haben, aber Momente des Glücks und der Freude finden, wenn sie mit einem ebenso betroffenen Freund zusammen lacht. Dieser Moment der Glückseligkeit, des Lachens, der Verbindung und des Verstehens reicht (für einige) aus, um sie durch einen ganzen Monat voller Bedrängnis und Widrigkeiten zu führen. Und als Gesellschaft sollten wir aus menschlicher Sicht wissen, wie gut wir darin sind diese Momente zu ermöglichen.

Sobald wir ein klares Bild von einem Konzept des Kapitals der sozialen Freude haben und es solide messen können, können wir beginnen, verschiedene Einsamkeitsinterventionen zu entwickeln und zu bewerten. Während einige Interventionen vorhersehbar funktionieren könnten, könnten andere möglicherweise profane Maßnahmen, die einfach zu organisieren und zu verwalten sind, gleichermaßen wirksam sein. Wir müssen jedoch über die medizinisch-psychologische Einstellung hinwegkommen, die die Freundschaft nach den gleichen Maßstäben bewertet wie Antidepressiva oder kognitive Verhaltenstherapie.

12.3 Gesamtstand der Freundschaftsforschung

Während dieses Buch auf eine Reihe von Quellen aus verschiedenen Denkrichtungen zurückgegriffen hat, kann es nur als Zwischenschritt in dieser Untersuchungslinie angesehen werden. Wenn es gelingt, eine Reihe von Kernthemen zu identifizieren, sie zu einem Rahmen und einer Prozessvermutung zusammenzustellen und dann zu zeigen, wie diese Erkenntnisse uns helfen können, bessere Freundschaften zu schließen, muss dies einer wissenschaftlichen Prüfung unterzogen werden, und das bedeutet Testen: Testen durch Generieren eines großen Datensatzes für Präferenzen, Testen durch Ermitteln der Antworten auf vorgeschlagene Maßnahmen und Testen durch Diskussion mit verschiedenen Interessengruppen. Viele Behauptungen in der Freundschaftsliteratur sind gut argumentiert und fühlen sich intuitiv richtig an, sind jedoch im Wesentlichen ungetestet oder werden durch geeignete breite soziologische Daten nicht bestätigt. Ich denke, vielversprechende Anzeichen zeichnen sich ab, da in den letzten Jahren die Veröffentlichungen an vielen Fronten, die sich mit dem Thema in den verschiedenen Denkschulen befassen, erheblich zugenommen haben. Mit etwas Glück wird die gegenseitige Befruchtung zunehmen, wenn Philosophen dort aufgreifen, wo ihre theoretischen Überlegungen nicht mit soziologischen Beobachtungen über tatsächliche Praktiken übereinstimmen, und die Konsequenzen diskutieren. In ähnlicher Weise sollte die soziologische Analyse von Austausch basierten Modellen oder Modellen der Offenlegung zu einer ganzheitlicheren Sichtweise der Freundschaft übergehen, die dem intuitiven Ver-

[1] d.h. die Einsamkeit, deren Gefühl durch das Fehlen sozialer Freude verursacht wird.

ständnis von Laien näher kommt. Ich bezweifle nicht, dass ich diesen Text in einigen Jahren erneut anschauen muss, da die tatsächlichen Daten und Veröffentlichungen einige in diesem Text angegebene Hypothesen bestätigen, die Wirksamkeit einiger Praxis- oder Gedankenvorschläge bestätigen und andere Hypothesen oder Empfehlungen widerlegen.

Um mit einem sehr provokanten Eindruck abzuschließen: Soziologen (im Extremfall) sind nicht an Freundschaft interessiert, sondern nur daran, zu verstehen, wie und wie viel soziale Unterstützung die Institution der Freundschaft für die Gesellschaft mobilisieren kann. Dazu würde der Philosoph (im Extremfall) sagen - das ist die falsche und irrelevante Frage zur Freundschaft, ich mache Freundschaft, weil sie schön ist und ich es liebe, mich in der Gesellschaft meiner Freunde zu befinden. Ich hoffe, dass Soziologen in ihren Umfragen mehr qualitative und quantitative Daten zur Philia-Freundschaft sammeln und Philosophen diese Daten bedeutsamer mit ihnen diskutieren. Auf dieser Grundlage könnten sich die beiden zusammenschließen, um uns allen zu helfen, unsere Freundschaften sowohl für eine besser unterstützte als auch für eine glücklichere Gesellschaft zu verbessern. Sobald dies der Fall ist, denke ich - im Gegensatz zu Blatterer, 2015, S.186 und Eve, 2002, dass es äußerst wichtig ist, eine 'dedizierte Soziologie der Freundschaft' zu erzeugen, die konkrete Anwendungen und Vorteile für unsere Gesellschaft erzeugen kann.

> Unabhängig von der Debatte über Semantik ist Unterstützung im schlimmsten Fall die falsche (instrumental-transaktionale) und bestenfalls eine sekundäre und untergeordnete Art, über Freundschaft nachzudenken. Das richtige Maß für Freundschaft ist der Beitrag zur Lebensqualität mit den Facetten Genuss, Humor, Persönlichkeitsentwicklung und Sinnhaftigkeit von Beziehungen.

Datenstrategie für zukünftige Forschung

Eine Sache, die ich für die Zukunft erhoffe, ist, dass in der Freundschaftsforschung ein Standardsatz von Präferenz- oder Rollen orientierten Fragen entsteht, die jedes Mal verwendet werden könnten, wenn solche Forschungen durchgeführt und Daten generiert werden. Dies muss höchstwahrscheinlich kürzer sein als der im Anhang beigefügte Fragebogen. Da jedoch verschiedene Bevölkerungsgruppen befragt werden, sollte im Laufe der Zeit eine Kombination der Daten zu einer Metastudie ähnlich wie in Hall, 2011, nur detaillierter gestaltet werden. Es würde auch lokalen Forschern in nicht zum publizierenden Kern gehörenden anglophonen Ländern (USA, Großbritannien) ermöglichen, Datensätze zur Freundschaftsforschung zu generieren, die zu gleichen Bedingungen und bei gleichzeitiger Wertigkeit als Veröffentlichungen berücksichtigt werden können.

Ein Punkt, der mich während der gesamten Literaturrecherche für dieses Buch immer wieder verwirrte, war, dass, während jedes psychometrische oder soziometrische Papier die Gültigkeit der verwendeten quantitativen Methoden ausführlich ausarbeitete, es jedoch nur wenig oder gar keine semantische Diskussion über die Eignung der den Studienteilnehmern gestellten Fragen beinhaltete[2]. In einer Reihe von Veröffentlichungen wurden die verwendeten Fragen zur Messung von Konzepten der Offenheit, Positivität oder Verbindungsstärke sogar weggelassen. Auch wenn es in Zukunft möglicherweise nicht mehr Teil der eigentlichen Veröffentlichungen sein muss, können zumindest Offline-Diskussionen oder Begründungen hilfreich sein, warum bestimmte Fragen aus einer Reihe von Alternativen ausgewählt wurden. Welche Art von Offenheit oder emotionaler Intimität abgefragt wird, auf welcher Ebene Reziprozität oder Akzeptanz definiert sind und welche Annahmen über menschliche Interaktionen enthalten sind, könnte konzeptionell interessanter sein, als ob

[2] Damit meine ich die Frage, ob z.B. ein Ein-und Ausgehen bei anderen die Frage ist, die gestellt werden muss, um die Solidarität zu messen, oder ob Lachen die beste Frage für Positivität ist, im Vergleich zu allen anderen alternativen Fragen, die gleichermaßen geeignet sind.

noch ein weiteres statistisches Konsistenzmaß erreicht werden kann, um eine bestimmte soziometrische Factor-Methode einigermaßen robust anzuwenden.

Eine großartige Studie, die in Betracht gezogen werden sollte, könnte eine Kartierungsübung für die Assoziation von der Freundschaft zugeordneten Aussagen sein. Dies würde die Form annehmen, eine unkommentierte wünschenswerte Eigenschaft für Freundschaft wie Tugend, Offenheit oder Vertrauen anzugeben und dann die Leute zu fragen, welche Sätze, z.B. von fünf Aussagen, am ehesten ihr Verständnis von z.B. Vertrauen in eine Freundschaft repräsentierten. Um Fischers Kritik an der Trennung zwischen dem Verständnis der Soziologen von Freundschaft und dem 'gewöhnlichen' Verständnis der Laien anzusprechen, müssen wir uns mit spezifischen Aspekten der Freundschaft und ihrer Sichtweise befassen, bevor wir ein allgemeines Verständnis und eine relative Gewichtung aufbauen können. Dies muss vor der Entwicklung eines standardisierten Fragebogens zu Freundschaftsprioritäten erfolgen.

Es wäre sowohl für den Journalismus als auch für die anthropologische Forschung phänomenal, zentral (anonymisierte) Protokolle mit Interviews über Freundschaft zu sammeln. Interviews sind zeitaufwändig. Einige Bücher, obwohl elegant geschrieben, basieren eindeutig auf der persönlichen Sammlung und den Erfahrungen von Freundschaften des Schriftstellers und vielleicht einem Dutzend oder zwei Dutzend Interviews. Es wäre großartig, den Zugang zu solchem Material durch die Erstellung einer solchen Interview Datenbank zu demokratisieren und möglicherweise das Suchen / Markieren einzuschließen. Dies würde es Menschen ermöglichen, die elegant schreiben, aber keinen solchen Zugang zu dem Material haben, fundiertere Bücher oder Features[3] für die breite Öffentlichkeit zu schreiben, um Einblicke in gute Freundschaft und ihre Praktiken zu gewinnen.

12.4 Implementierung

Ich hoffe, dass ein Teil dieser Forschung Eingang in Apps findet, die die Entwicklung und Pflege von Freundschaften fördern, sowie in Organisationsprogramme, die die Freundschaft in der Gesellschaft fördern. Während die Corona Pandemie die Entwicklung einer intensiven persönlichen Freundschaft größtenteils in den Hintergrund gedrängt hat, bin ich mir absolut sicher, dass dies ein zentraler Punkt sein wird, sobald die Pandemie endet. Die Möglichkeit sich persönlich zu treffen werden wir mehr denn je zu schätzen wissen. Die Werkzeuge und Praktiken, die während der Pandemie erprobt und getestet wurden, werden jedoch nicht verschwinden, sondern unsere Art der Interaktion ergänzen. Ich hoffe, dass das in diesem Text gesammelte Material auf drei wichtige Arten verwendet werden kann, und wenn dieses Buch in irgendeiner Weise als Beitrag zu nur einem von ihnen anerkannt wird, dann ist mein Sabbatjahr gut angelegt:

- Ich hoffe, Gedanken und Impulse in die Diskussion über Freundschaft und die Erweiterung von Themen zukünftiger Selbsthilfebücher über Freundschaft einzubringen, die höchstwahrscheinlich flüssiger geschrieben werden und ein breiteres Publikum mit einem unterhaltsameren Schreibstil ansprechen.
- Ich hoffe, dass digitale Tools, die Freundschaftsentwicklung und sinnvolle Verbindungen unterstützen, von der Materie in diesem Buch profitieren.
- Schließlich hoffe ich, dass insbesondere die Praktiken der Aufrechterhaltung der Freundschaft unter den 30- bis 60-Jährigen einen besonderen gesellschaftlichen Schwerpunkt erhalten und dass wir so die Einsamkeitsprobleme vermeiden, die wir derzeit in der Bevölkerung älterer Menschen in der westlichen Gesellschaft so schmerzlich beobachten.

[3] Laut einem Workshop von Sirin Kale für den Guardian am 06.04.2020 umfasst ein gutes Feature etwa drei Fallstudien (= Interviews) und zwei Expertenmeinungen. Dieses ist aus einer Abwägung zwischen notwendiger Arbeit und Entlohnung gegeben.

12.5 Fünf-Stufen-Programm

Als letzten und sehr praktischen Teil hoffe ich, dass **du persönlich** zwei der folgenden **fünf Schritte in Richtung einer besseren Freundschaft** überprüfen und anwenden möchtest (oder den längeren Bogen mit potentiellen Vorhaben im Anhang ausdruckst und ausfüllst):

1. Ich werde meine Zeit, die ich mit Netflix und Co. verbringe, mindestens mit der Zeit übertreffen, die ich mit Freunden verbringe.
2. Ich versuche regelmäßig, meine Freunde zum Mittag- oder Abendessen oder auch zum Übernachten einzuladen.
3. Ich werde mehr Fotos machen, meinen Freunden Geschenke machen oder Postkarten und Briefe schreiben.
4. Ich werde zwei potenzielle Freundschaften [a] auswählen, mit denen ich die Freundschaft im nächsten Jahr weiterentwickeln möchte.
5. Ich werde versuchen, Freunde von mir anderen vorzustellen (werde ein platonischer Cupido).

[a] Dies können ehemalige Freunde sein, mit denen ich den Kontakt verloren habe, wo ich jedoch ein gutes Gefühl haben.

Und wenn es für dich funktioniert, empfiehl diese Praxis anderen Freunden. Wenn du nach dem Lesen auf einen Klassiker oder Philosophen, einen Sozialwissenschaftler oder Psychologen oder einen Sozialarbeiter oder Selbsthilfeschreiber stößt, gehe bitte mit ihm in eine Kneipe, bestelle ihm ein Bier und lade ihn ein, über das wunderbare Thema der Freundschaft mit dir zu diskutieren.

12.6 Danke und Credits

Mama & Papa für die Pflege von Freundschaften - insbesondere mit Sasa & Honza und Karin & Ralf, die mit unserer Familie befreundet sind, seit sie sich in den 70er Jahren an der RWTH Aachen kennengelernt haben.
Bettina & Johannes, weil sie meine Skurrilität toleriert und die familiären Bande all die Jahre zusammengehalten haben, als ich im Ausland war.
Und Mama & Günter, die jetzt während des Covid Lockdowns so beharrlich meinen Text durchgingen.

Für die Freundschaft im Laufe der Jahre:
David, Daniel, Johannes & Carola, Florian und Jens aus frühen Schuljahren,
die Oxford-Gruppe - Chris, Adam, Ben & Hannah, Helen, Duncan, Dan, Steve & Hayley und Andy
BASF sowohl als direkte Kollegen als auch als Nachwuchsprogramm, insbesondere Roland & Alex, Konstanze & Boris, Heidrun, Axel, Christine und Markus
Sao Paulo, Ulm und Essen, Japan und Hongkong, und hier möchte ich Cristina, Richard, Chris & Anja, Douglas und Pater Dr. William, Michael & Melody und Makabe-san, Wai-Yee und Ada hervorheben.

Für die Unterstützung und Ermutigung in diesem Buch:
Jeremy Woodall, der mir den Ausschlag gegeben hat, als ich dieses Buch beim Mittagessen im Cafe 8 angefangen habe, Nick Rawlins, der die Gültigkeit dieses Vorschlags bestätigt hat, Sarah Harper, die mich am Institut für Bevölkerungsalterung akzeptiert hat, und Kenneth, George und Emily, die auf dem Weg der Forschungsreise wertvolle Hinweise und Kritik gaben.

Im Besonderen bin ich Joon Nak Choi zu Dank verpflichtet, während der zwei Jahre der Vorbereitung und des Schreibens kontinuierlich kritisches Feedback und Leseempfehlungen zu geben.

Während ich Freundschaft immer leidenschaftlich wichtig fand, hatte ich meine Tiefpunkte und verlor Freunde, weil ich gegen einige der in diesem Buch festgelegten Regeln verstoßen hatte. In einigen Fällen tat es mir jahrelang sehr leid. Wenn du jetzt dieses Buch siehst und mich für einen Heuchler hältst, dann gilt: a.) ja, in Bezug auf einige Anekdoten hast du vielleicht Recht, und b.) die Episode hat wahrscheinlich zu meinem Lernen beigetragen und in irgendeiner Form ihren Weg in das Buch gefunden.

Abschließend möchte ich einige Personen nennen, die mich in den Passagen dieses Buches inspiriert haben:
John C war eine der perfekten Spinnen im Netz in meiner studentischen Kirchengemeinde, die Menschen vorstellte; Tommy für die Einführung in den britischen Humor und den Beweis, dass Lehrer Freundschaften mit ehemaligen Schülern schließen können; Sigi für gute Laune (deutscher Stil) und den Beweis, dass ein Manager Freundschaften mit ehemaligen Untergebenen schließen kann; Rosana für das Zeigen und Umsetzen von Wärme am Arbeitsplatz. Bastian und Inga für die Bereitstellung eines großartigen Arbeitsumfelds im BASF Analytics-Team; Jeremy, Alison und Frank als Beispiele für die Verwaltung guter Alumni-Netzwerke zur Förderung von Verbindungen; die Freunde meines Großvaters, die meine Großmutter fast zwei Jahrzehnte nach seinem Tod gesellschaftlich einbanden.

Vorsätze von_____ für das Jahr _____

		Einschätzung der Effektivität am JE					JE
Tun	**Persönliche Gewohnheiten**	+ +	+	0	-	- -	✓✗
	Ich werde aus jedem Urlaub ein paar Postkarten an Freunde und Familie schicken.						
	Ich werde mind. genausoviel Zeit mit Freunden verbringen wie mit Netflix.						
	Ich werde darauf achten wie gut ich meinen Freunden zuhöre und was ich alles behalte.						
	Ich werde von meinen Freunden Gefallen und Geschenke annehmen, auch wenn ich im Moment oder in der nahen Zukunft keine Gegenleistung bringen kann.						
	Gewohnheiten der Kommunikation	+ +	+	0	-	- -	✓✗
	Ich werde versuchen, so viele Schichten wie möglich in der Unterhaltung mit meinen Freunden zu berücksichtigen und ihnen meine ganze Aufmerksamkeit schenken.						
	Ich werde mich mehr wertschätzend und dankbar gegenüber meinen Freunden verhalten und sehen wie sie mein Leben besser machen.						
	Ich werde die Ausdrücke ‚beschäftigt' und ‚toxisch' aus meinen Sprachgebrauch streichen.						
	Ich werde überlegen, wer von meinen Freunden Ermutigung und ein bisschen nerviges Nachhaken bei der Erreichung von Zielen benötigt.						
	Ich werde ehrlich mit meinen Freunden sein und es ihnen sagen, wenn ihr Verhalten von dem abweicht, wie ich sie eigentlich kenne.						
	Allgemeine Gewohnheiten zur Freundschaftspflege	+ +	+	0	-	- -	✓✗
	Ich werde einmal pro Monat meine Freunde auf ein Mittag- oder Abendessen einladen.						
	Ich werde die Sechserregel ausprobieren und mich das kommende Jahr auf sechs Freunde fokussieren.						
	Ich werde mir für drei gute Freunde ein richtig gutes Geschenk überlegen.						
	Ich werde ein neues Hobby ausprobieren, dass ein aktueller Freund bereits praktiziert und welches wir zusammen ausüben könnten.						
	Ich werde gemeinsam mit einem Freund ein Projekt starten oder machen.						
	Neue Freundschaften	+ +	+	0	-	- -	✓✗
	Ich werde Meetup, Internations oder zwei lokalen Vereinen beitreten.						
	Ich werde überlegen, welche zwei Freunde von mir aus unterschiedlichen Kreisen gut auch Freunde werden könnten, wenn ich sie einander vorstelle.						
	In meiner Organisation, Firma oder lokalen Gemeinde überlege ich, wie man mehr Veranstaltungen organisieren kann und sie so verbessern kann, dass Leute sich besser kennenlernen.						
	Ich werde mich bei ein paar alten 'Rostfreunden' melden.						
	Über Freundschaft nachdenken	+ +	+	0	-	- -	✓✗
	Ich werde über meine Einstellungen zur Freundschaft nachdenken, konkret was Privatsphäre, Nähe, Egoismus und anderes für mich bedeutet.						
	Ich werde überlegen, wie ähnlich meine Freunde sich sind, was soziale Klasse, Ausbildungslevel, Geschlecht und Ethnie angeht.						
	Ich werde über drei Vorschläge nachdenken, wie ich mein Leben verbessern könnte, die Freunde gemacht haben.						
	Ich werde darüber nachdenken, was mir an meinen Freundschaften eigentlich am wichtigsten ist und welchen Platz sie in meinem Leben einnehmen.						
	Ich werde darüber nachdenken, wie ich meine Freunde an meinem Leben teilhaben lasse.						

Und am Ende des Jahres werde ich www.practicalfriendship.com aufrufen und die Ergebnisse anonym eintragen ☺☺☺

Anhang A

Materialien

In diesem Kapitel sammele ich die Resourcen und Materialien, die ich zum Weiterlesen empfehlen würde.

A.1 Dich selbst kennenlernen

Ich denke der beste Test, um herauszufinden, was du magst und in welcher Art von Aktivitäten du dich am wohlsten fühlst, ist der 240-Fragen Charakterstärken-Test, der durch Peterson and Seligman, 2004 und in der Laien Version durch Seligman, 2004 beschrieben ist: `https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/user/login?destination=node/434`.

Ebenfalls die Myers-Briggs Teste können helfen, dich mit den Profilen in Birch, 2018b, Birch, 2018a, Birch, 2019 oder Bennett, 2018, van Devender, 2020 oder Cerri, 2019 zu vergleichen.

A.2 Apps

- Contact Journal ist ein leichtes Kundenpflegesystem. Es lässt sich ganz gut dazu einsetzen, um zu schauen, wie du deine Liebe verteilst.
- Addressbücher: addappt hat eine viel zu kleine Verbreitung, Covve führt nach meiner Erfahrung mehr Fehler ein als wirklich Verbesserungen, aber das kann in der Zukunft besser werden.
- Apps um spontan Leute zu treffen: Meet5
- Apps um deinen Klan zu finden: Internations, Meetup.com, Couchsurfing ...

A.3 Leseliste

In diesem Buch habe ich einige Bücher referenziert, und im Folgenden sei die Leseliste genannt:

Englische Medien

- Viele Artikel zum Thema Freundschaft und platonischen Beziehungen steht auf psychologytoday.com oder Medium.com.
- Klassische Zeitungen wie Guardian, Telegraph oder Atlantic können nach dem Schlüsselwort 'friendship' durchgesucht werden.
- Wenn du neue Freunde kennenlernen willst, würde ich dir die Bücher Asatryan, 2016 und Shumway, 2018 als erste Lektüre ans Herz legen.

- Wenn dir nach Philosophie ist, aber du trotzdem ein leichtes lockeres Lesen möchtest, ist Nehamas, 2016 der perfekte Erfolgstipp.
- Delaney and Madigan, 2017 beschreibt die Freundschaften von Jugendlichen in der heutigen Zeit.
- Gut zu lesende Bücher basierend auf soziologischer Forschung sind Degges-White and Borzumato-Gainey, 2011 für Frauen-Freundschaften und Greif, 2009 für Männerfreundschaften.

Deutsche Medien

- Freundschaft Heute, 2016 (ISBN 3837635503): Eine Einführung in die Freundschaftssoziologie ist ein inhaltsreicher Sammelband von Janosch Schobin und anderen. Der Fokus ist - wie der Titel sagt- die Soziologische Thematik.
- Vom Glück der Freundschaft, 2020 (ISBN 3830679998): Ebenfalls ein Sammelband, aber mit Fokus auf die Theologisch-Philosophische Literatur, äußerst inhaltsreich und divers.

Für Literatur mit Freundschaftsbezug würde ich empfehlen:

- Ronja Räubertochter von Astrid Lindgren
- Chroniken von Narnia von C.S.Lewis (so gut die deutsche Übersetzung ist, hier jedoch ist die englische Ausgabe an Wortschönheit des Originals nicht zu übertreffen.). Ich kann hier die Prachtausgabe des Ueberreuther Verlags (ISBN 3764151854) sehr empfehlen, die die Illustrationen von Pauline Baynes aus der englischen Harper Collins Prachtausgabe weiterverwendet. Ein traumhaftes Geschenk für Kinder von 6-14 und Erwachsene.

Wenn du die Klassiker lesen willst, so sind die Tusculum Ausgaben der Wissenschaftlichen Buchgesellschaft (jetzt unter dem Dach des De Gruyter Verlags) die Standards. Für Aristoteles ist die Übersetzung von Olof Gigon (ISBN 3050054824), für Ciceros Amicitia ist dies die Ausgabe von 2014 (ISBN 3110356945).

A.4 Medien

Filme

Fremdsprachige Filme mit starken Freundschaftsthemen, auf die ich mich wiederholt im Buch bezogen habe, sind die folgenden:

- Raumschiff Enterprise - Star Trek `https://www.imdb.com/title/tt0079945/` und `https://www.imdb.com/title/tt0796366/` - Die wiederholte Ansprache und Betonung der Freundschaft, der gute Freundschaftskreis
- Krieg der Sterne - Star Wars IV-VI `https://www.imdb.com/title/tt0076759/` - Chemie in der Gruppe
- Herr der Ringe Lord of the Rings `https://www.imdb.com/title/tt0120737/` - Loyalität und Bester Freund Tugenden
- Stand by Me: Das Geheimnis eines Sommers `https://www.imdb.com/title/tt0092005/` - Loyalität
- Blues Brothers `https://www.imdb.com/title/tt0080455/` - Vervollständigung des Kreises - Wiedersehen
- Things we lost in the fire - Eine neue Chance `https://www.imdb.com/title/tt0469623/` - Fürsorge und Gegenseitigkeit - 'Das Gute zulassen'

- Dil Chahta Hai https://www.imdb.com/title/tt0292490/ - Versöhnung und Freundeskreis

(Fast) Deutschsprachige Filme [1]

-
- Feuerzangenbowle (DE) https://www.imdb.com/title/tt0036818/ - Gemeinschaft über gemeinsame Erfahrungen
- Drei Männer im Schnee (DE) https://www.imdb.com/title/tt0048014/ - Freundschaft über soziale
- Ronja Räubertochter https://www.imdb.com/title/tt0088015/ - Freundschaftsaufbau in der Wildnis
- Pippi Langstrumpf https://www.imdb.com/title/tt0366905/ - Abenteuer
- Die Puppengeschichte von Jim Knopf der http://www.augsburger-puppenkiste.de/ und https://youtu.be/RG3sZZp8qxI Abenteuer und das Befreunden von Personen aus anderen Kulturen.

Audio material

- Man of La Mancha (Musical) https://youtu.be/ALWV_EA6x8I, https://youtu.be/G13jzheosNE?t=150, und zum Schluss das traurige Ende https://youtu.be/sTz47QkbSgs (watch Sanchos smiles)

Computerspiele

- Mass effect 1-3 and Dragon Age 1 (Bioware) - Begleitmaterial (englisch) https://youtu.be/BjzXCLpgBXE

Spiele

- Therapy (Sich kennenlernen)
- Mensch-Ärger-Dich-Nicht (Spaß und Vergeben)
- Skat und Doppelkopf
- Egal - eigentlich ist fast jedes Karten oder Brettspiel super!

A.5 Begleitende Homepage

Auf der Homepage zum Buch www.practicalfriendship.com werde ich weiterhin Materialien sammeln sowie eine kostenlose PDF Version bereit halten.

Auf der Seite lunchroulette.co.uk habe ich einen Prototypen gebaut, um platonisches Gesprächspartnerempfehlen in Gruppen von 30-100 Leuten zu ermöglichen. Das Ziel hierbei ist es innerhalb einer Gruppe von 50 Leuten die potentiellen Paare zu identifizieren, die am ehesten Freundschaften aufbauen können. Mit einem solchen Algorithmus könnte man insbesondere in Altersheimen das Mixen der Bewohner unterstützen.

Die Kernressource für Einsamkeitsforschung und Diskussion in Deutschland wird in den kommenden Jahren potentiell der Togetherness Hub sein, eine Initiative, um Forscher und Praktiker zusammenzubringen.

[1] Die deutsche Stimme von Pippi Langstrumpf und Ronja ist fast jedem deutschen Kleinkind ins Gedächtnis gebrannt, die beiden Filme sind aus meiner Sicht so pädagogisch wertvoll, dass sie kaum genug gezeigt werden können. Auch wenn ich natürlich den Schwedischen Ursprung voll respektiere und gegen kulturelle Appropriation bin, aber Pippi ist deutscher als das Sandmännchen.

Anhang B

Freundschaft und die Bibel

Dieser Abschnitt ist ein laienhafter Versuch, die Theorie auf ein Thema der christlichen Theologie anzuwenden

Ich habe hier nicht das Ziel, eine Beschreibung der Freundschaft in der Bibel an sich zu leisten, Olyan, 2017 hat dies für das Alte Testament getan, und in der literarischen Rezension habe ich ebenfalls Cuddeback, 2010 und J.R. Miller, 1897 erwähnt, die ihre Versionen entsprechend zur Freundschaft im Neuen Testament liefern. Ich möchte nur zwei Vermutungen aufstellen, die angesichts der Theorie, die ich in diesem Buch zusammengestellt habe, etwas gründlicher zu erörtern sind. Die erste ist, ob eine Freundschaft mit Gott möglich ist und wie gut die Metapher Freundschaft ist, um die Beziehung zu Gott zu beschreiben. Die zweite Vermutung ist, wenn Freundschaft das Geschenk ist, das Gott uns gibt und mit dem wir als Prinzip leben sollten, welche Art von Freundschaft eigentlich gemeint ist.

B.1 Freundschaft mit Gott - eine Polemik

Ein Streitpunkt, auf den ich beim Studium des theologischen Materials häufig stieß, war die Forderung, der Vorschlag oder die Ermutigung, eine Freundschaft mit Gott zu haben. Jetzt ist mein christlicher Glaube nicht mehr unerschütterlich, ich war immer eher 50-70% christlich.[1] Ich möchte hier jedoch die Gelegenheit nutzen, um zu argumentieren, daß Freundschaft keine Kategorie ist, die sinnvoll auf den Gott der Christen im gegenwärtigen Interregnum-Zustand nach der Auferstehung von Christus vor seiner Wiederkunft angewendet werden kann. Anstatt zu behaupten, es sei 'mein Argument', würde ich es als Erweiterung und Ausarbeitung des Grundkonzepts von C.S. Lewis klassifizieren.

Um mit dem einfachen Teil zu beginnen: wenn Jesus seine Hauptjünger und späteren Apostel als Freunde bezeichnet, ist dies eine vollkommen verständliche Rede. Er erhebt sie von Jüngern zu Freunden. Er erkennt die Zeit an, die sie mit ihm verbracht haben. Er bekräftigt ihre Freundschaft vor der letzten Szene, in der er ihre Angst erkennt, aber ihnen jetzt etwas gibt, um möglicherweise der Schande entgegenzuwirken, ihn zu verlassen. Er gibt ihnen etwas, um sie zu ermutigen und diese schwierigen Tagen durchzustehen. Das Brot zu brechen ist eine sehr menschliche Aktivität, und sowohl durch Xenia als auch durch Gemeinschaft ist es tief mit Freundschaft verbunden. Als Jesus Petrus in Johannes 21.15 fragt: 'Liebst du mich (als deinen Gott - Agapas)?', antwortet Petrus: 'Du weißt, daß ich dich lie-

[1] Das nachfolgende Argument ist daher offen für Diskussionen und Anfechtungen. Ich wollte es ursprünglich weglassen, aber als das Thema mit christlichen Freunden besprochen wurde, tauchte das Thema der Vollständigkeit halber wieder auf.

be (als Freund - Philo).' Das wird zwei weitere Male wiederholt[2]. Somit ist es eine Philia - Freundschaft von Mensch zu Mensch und möglicherweise ein perfektes Beispiel dafür.

Ein anderes angeführtes Beispiel, ein Freund Gottes zu sein, ist Abraham. In Genesis 18.1-33 beherbergt Abraham direkt (Xenia) und feilscht (über Sodom) mit Gott. Nicht ganz ernst gemeint bittet Abraham in gewisser Weise, rät aber auch moralisch Gott, seiner Lehre zu entsprechen und Sodom für die Existenz von zehn Gerechten in der Stadt zu verschonen. Solches Feilschen und Diskutieren ist genau das, was man von einem Freund erwarten kann, der mit einem anderen Freund in einer persönlichen Angelegenheit und mit guten tugendhaften Absichten interveniert. Trotz Unterschieden in der Interpretation über die genaue Bedeutung des hebräischen Ahav[3] und darüber, ob Philos, Hetairos oder ein anderer griechischer Begriff angemessen ist, ist seine Grundlage immer noch ein Mensch und ein 'Übermensch', die direkt in körperlicher Form und gemäß den menschlichen Gepflogenheiten und Konventionen interagieren. Wenig später ringt Jacob mit Gott und gerät trotz des Ringens in seine guten Gnaden. Das Ringen Gottes mit Isaak ist eine zutiefst respektvolle und wechselseitige Tätigkeit und zeigt eine klare Bereitschaft des Gottes aus dem AT mit seiner Herde unter menschlichen Bedingungen zu interagieren. Die Charakterisierung einer Beziehung, die sich aus diesen Interaktionen ergibt, ist meiner Ansicht nach völlig unumstritten.

Das christliche Konzept der Dreieinigkeit ist wohl auch das einer tiefen Freundschaft - unmittelbares Wissen, Zuneigung, Dialog. Und natürlich gibt es das Versprechen, daß Auferstehung, das erfolgreiche Bestehen des Jüngsten Gerichts[4] oder die Kirche per se als vierte Einheit beitreten wird. Alles in allem sind dies Spekulationen, die auf einer Sammlung von Sprüchen aus Sonntagspredigten beruhen und einer erheblichen erkenntnistheoretischen Trübheit unterliegen.

Um nicht auf die Ethik unserer Beziehung zu KI und Robotik einzugehen stellt sich als erste Frage, ob wir mit einem Wesen befreundet sein wollen, das wir (als Menschen) in physischer Form antreffen müssen. Wir 'glauben' zwar nicht mehr an die alten griechischen, ägyptischen oder nordischen Götter, aber es ist ein interessanter Gedanke, ihr Konzept in Erwägung zu ziehen, daß die Götter unter Menschen wandeln[5]. Obwohl sie sich verbergen und damit möglicherweise gegen das Kriterium der 'Redlichkeit' verstoßen, denke ich, daß Gemeinschaft in diesem Zusammenhang machbar gewesen wäre. Es könnte eine Mischung aus einer Gemeinschaft und einer Freundschaft in einem 'kollektiven Freundschaftsstil' von Lewis sein, aber kein völlig außerirdisches Konzept. So könnte ein hypothetischer Phidias mit Hephaiston befreundet sein, der die Liebe zur Exzellenz im Handwerk bemerkt. Als Jesus mit dem jungen Herrscher spricht - er seine Lust an Tugend bemerkt - und ihn 'liebt', wird das Wort Agape verwendet, aber wenn man sich die Szene vorstellt, ist klar, daß es die Art von Vorliebe ist, mit der eine Freundschaft zwischen dem menschlichen Jesus und dem jungen Herrscher beginnen kann. Es wäre die Senior-Junior-Freundschaft, bei der ein weiser Senior einen Jungen unter seine Fittiche nimmt und dabei eine Freundschaft aufbaut. Daher würde ich Aristoteles nicht zustimmen, daß eine Freundschaft mit den Göttern per se ausgeschlossen ist. Folglich reicht es nicht aus, nur die Behauptung von Aristoteles zu entlarven, um zu beweisen, daß eine Freundschaft mit dem christlichen Gott möglich ist, wie Cuddeback es als seinen Ausgangspunkt festlegt. Kann eine menschliche Person eine Freundschaft mit einer göttlichen Person haben? Aristoteles gibt eine ebenso vernichtende wie aufschlussreiche Antwort: nein, Mensch und Gott können keine Freunde sein - weil sie zu unterschiedlich sind, sind ihre Leben zu weit voneinander entfernt. Unter dem Gesichts-

[2]Eine Predigt, die ich denke - aber ich bin mir nicht sicher -, von Simon P. gehört habe, deutete auf ein unglaubliches Potenzial des Neckens, des Humors Jesu und der vollen Zuneigung zu seinem alten Freund in dieser Szene hin.

[3]Liebhaber, intim, ...

[4]Ich bin ein 99,9%-iger Universalist, glaube jedoch an eine Form des Fegefeuers und der Reinigung, die erforderlich ist.

[5](wie Thor in Marvel und Diana im DC Universe)

punkt der natürlichen Vernunft, d.h. der Vernunft ohne göttliche Offenbarung, ist diese Antwort völlig sinnvoll. In der Tat ist es die richtige Antwort auf das menschliche Dilemma ohne die göttliche Gnade. Cuddeback interpretiert Aristoteles jedoch richtig, da seit Platon die sehr humanen und irrtümlichen Versionen von Marvel Heroes aus der Antike nicht so weit vom Konzept des Heiligen Geistes entfernt waren, wie wir jetzt wissen.

Daher möchte ich die Behauptung ansprechen, daß Freundschaft in dem Sinne, daß der Begriff allgemein verstanden und in normaler Sprache verwendet wird, mit dem christlichen Gott machbar und durchführbar ist[6]. Insbesondere ist es der christliche Gott, der uns gegenwärtig durch den Heiligen Geist nach der Auferstehung oder eine vergeistigte Version von Jesus repräsentiert wird, der immer noch in der Lage ist, mit uns zu kommunizieren[7].

Wenn ich einen halb-agnostischen Hut aufsetze und darauf bestehe, daß die gleichen Kriterien, die wir für einen menschlichen Freund anwenden würden, ebenfalls von einem 'Freund Gott' oder einem 'Freund Jesus' erfüllt werden müssten, werde ich nun diskutieren, wie sich dies auf die Beziehungsmerkmale auswirkt. Die Grundlage ist, daß eine körperliche, eindeutige Präsenz erforderlich ist, um Freundschaft auszuüben, eine Anforderung, die der christliche Gott nicht erfüllt.

Gemeinsame Erinnerung und gemeinsame Geschichte: Während man annimmt, daß Gott mein Leben kennt, ist es nicht möglich, über bestimmte Anekdoten unseres Lebens zu lachen oder zu diskutieren und über die Entwicklung unserer Identität zu reden, wie dies bei einem menschlichen Freund der Fall ist. (0/1)

Liebeszuneigung: Wir sind uns der Liebe Gottes sicher, aber ich habe Mühe zu sehen, wie ich meine Liebe zu Gott ausdrücken oder zeigen würde, wie ich es einem Freund gegenüber ausdrücken würde. Ich kann Gott nicht umarmen. Ich kann Gott keinen Streich spielen. (0,5/1)

Rücksichtnahme und Priorisierung: Als guter Freund möchte ich meinem Freund Gutes tun und seine Bedürfnisse erfüllen. Wenn es einen Bedarf gibt, den mein Freund hat und ausdrückt, kann ich ihm nicht zustimmen und ihm sorgfältig erklären, warum es eine schlechte Idee ist, kurz vor einer wichtigen Prüfung ein Bier zu trinken, und daß ich ihn als Freund sogar daran hindern werde, dies zu tun. Ich werde jedoch nicht nur schweigen und das Problem ignorieren. Aufmerksamkeit unter Freunden ist ein Muss. (0/1)

Loyalität: (im Zusammenhang mit der Zuverlässigkeit von Persönlichkeitsmerkmalen) Ein Persönlichkeitsmerkmal, das häufig mit Freunden in Verbindung gebracht wird, ist die Zuverlässigkeit. Wenn mein Auto eine Panne hat oder meine Freundin mit mir Schluss macht und ich meinen Freund anrufe, wird er direkt versuchen, mir zu helfen. Außerdem wird er mir ausdrücklich versichern, daß er das tun wird. Auch wenn er nicht direkt helfen kann, weil er außer Landes ist, lässt er mich wissen, was er tun kann und wird. Bücher über Bücher voller Geschichten darüber, was zu tun ist, wenn Gott schweigt[8], wurden geschrieben, was zu tun und zu denken ist, wenn genau dies geschieht.[9] Unabhängigkeit funktioniert tatsächlich aufgrund des freien Willens. (1/2)

Genuss: Ich habe Freunde sagen hören, dass sie die Gegenwart Gottes genießen. (1/1)

Gegenseitiges Verständnis: Christen sind eingeladen, Gott durch Lesen der Schrift und direkte Erfahrung oder Offenbarung kennenzulernen. Das Ausmaß, Gott kennenzulernen, bleibt jedoch bis zum Tag der Offenbarung unvollständig. Man könnte auch Gottes Vortrag

---

[6]Ich würde * gerne * eine analoge Analyse dazu für den Gott der hebräischen Bibel oder für den islamischen Allah lesen, aber es liegt völlig außerhalb meiner Möglichkeiten, dies selbst durchzuführen.

[7]Dies ist meine Mitnahme von den Diskussionen mit den evangelischeren Pfingstlern.

[8]'God on Mute' von Pete Greig oder 'Wo ist Gott, wenn es weh tut' von Philip Yancey. Beachte, daß dies Menschen sind, die mit die stärksten Vertreter der leidenschaftlichen christlichen Evangelisation sind und das Phänomen anerkennen, und keine agnostischen Theisten, die den Charakter des christlichen Gottes bewerten und beschreiben.

[9]Wenn selbst Mutter Teresa in ihre Jahresbücher schreibt, daß sie Zweifel an Gott hat, und mit seiner Stille hadert, ist das Kriterium der sichtbaren Kenntnisnahme verletzt. Einen Freund ignorieren verbietet sich.

mit Hiob in Hiob 40 über die Grenzen menschlichen Wissens vergleichen. Wenn ich einen Freund kennenlernen möchte, möchte ich nicht sein Tagebuch erhalten und aufgefordert werden, es zu lesen. (0/1)

Gegenseitigkeit und das Gefühl, **gebraucht zu werden**: Gegenseitigkeit ist das Gefühl, daß ich vom Freund genauso gebraucht werde, wie ich ihn brauche. Wie C.S.Lewis bemerkt, braucht Gott eindeutig keine Liebe zu uns und hat nur Geschenkliebe. (0/1)

Vertrauen und Vertraulichkeit: Ich würde sagen, dass der Inhalt meiner Gebete und Gespräche mit Gott vertraulich bleibt (1/1).

Offenheit und Verletzlichkeit: Dies ist eine schwierige Frage. Der historische Jesus hat sich wohl der Verletzlichkeit verschrieben, indem er sich bei einem menschlichen Prozess am Kreuz dem Tod unterworfen hat. Einige Gespräche, die er vorher mit seinen Jüngern geführt hat, weisen ebenfalls eine Verwundbarkeit auf (Garten von Gethsemane). Aber ich bin mir nicht sicher, ob Gott heute offen und verletzlich mit uns ist und Gefühle und Sorgen direkt teilt. (0,5/1)

Respekt, Wertschätzung, Stolz und **Gleichwertigkeit**: Im Alten und Neuen Testament drückte Gott Wertschätzung und Respekt für sein menschliches Ebenbild aus. Nach der Himmelfahrt habe ich jedoch für den heutigen Christen Schwierigkeiten zu sehen, wie diese Begriffe auf die gleiche Weise bedeutsam sind, wie ich Stolz und Wertschätzung für einen Freund zeigen kann. Die Zahl der Fälle, in denen Tauben bei Taufen vom Himmel herab flogen, war seit 30 n.Chr. ziemlich gering. (0/1)

Wohlwollen: Aristoteles behauptet, daß beide Parteien öffentlich ihren guten Willen zueinander erklären und bewirken müssen, damit Freundschaft besteht. Dies ist in gewissem Sinne zusammen mit Rücksichtnahme und Gegenseitigkeit das größte Hindernis. Angesichts des menschlichen Leidens ist es ein wesentlicher Glaubenssprung, die Erklärung des Wohlwollens der Götter für uns wahrzunehmen. Und genau darum muss der gute Wille in der Freundschaft eindeutig erklärt und zum Ausdruck gebracht werden. Wenn wir sehen, daß unser Freund uns nicht verstanden hat, wenn wir sagen 'Du bist mein Freund', wiederholen wir die Nachricht, um sicherzugehen, daß er sie erhält. Die Geschichte der menschlichen Bibel ist wohl, daß Gott immer wieder seine Liebe zur Menschheit und insbesondere zum Volk Israel zum Ausdruck bringt, aber es gibt immer noch viel mehr, die die Botschaft nicht verstehen wie in Freundschaften zwischen zwei Menschen. (0/1)

Gegenseitiges Interesse: Wohl möglich (Hymnen, Anbetung, Unterstützung der Armen) (1/1)

Gegenseitiger Glaube: Gott und Menschen sind offensichtlich sehr unterschiedlich, aber eingeschriebene Christen haben die gleichen Vorstellungen davon, was ein gutes Leben ausmacht, was wichtig ist - wichtig im Leben usw.. (1/1)

Privatsphäre ist meiner Ansicht nach ohnehin überbewertet, aber mit einem allwissenden Gott schwer umzusetzen. Wenn du dagegen zusammen lebst, wird die Erfahrung der täglichen Interaktion, wenn du danach strebst, einigen und nicht anderen gewährt. (1/2)

Wenn wir also die Freundschaft mit Gott nach menschlichen Kriterien locker beurteilen, erhalten wir 7 von 16 erreichbaren Punkten. Ich bin mir nicht sicher, ob ich vermuten möchte, dass der einzige Zweck der Freundschaft in gemeinsamen Aktivitäten besteht, aber ich würde sagen, daß ein großer Teil davon dies tut. Und dies sind direkte interaktive Aktivitäten, über die selbst unter äußerst gläubigen Christen selten berichtet wird. Daher ist auch der Aktivitätswert für die Bewertung der Freundschaft zwischen Gott und Mensch (Philia) sehr niedrig. Tausende Gläubige bitten um Aufmerksamkeit und explizite positive eindeutige Antworten, die aber in unserer Beziehung zu Gott unbeantwortet bleiben. Ich würde daher argumentieren, daß Freundschaft und eine mögliche Beziehung zu Gott in der Tat grundlegend unterschiedliche Kategorien von Beziehungen sind. Stelle es dir wie einen Apfel und eine Tomate vor, beide sind köstlich[10], beide sind Obst, und dennoch würden nur wenige Menschen daran denken, in einem Rezept das eine durch das andere zu ersetzen.

[10] Ich verabscheue rohe Tomaten, weiß aber, daß das kein Konsens ist.

Mit dem Vorschlag, dass eine Freundschaft mit Gott möglich ist und das Kleingedruckte und die Diskussion darüber, welche Art von Freundschaft sie bedeuten, wegzulassen, machen die Sonntagsprediger meiner Meinung nach den betrügerischen Vorschlag, daß die Freundschaft mit Gott so sein würde, wie wir es mit anderen Freunden erwarten würden, nur viel besser. Es gibt keine Chance, daß dies jemals eintritt, und es ist auch nicht beabsichtigt. Die Erwartung, daß Gott sich wie ein Freund verhält, nur ein allmächtiger, wird in neun von zehn Fällen zu Ernüchterung oder Enttäuschung führen, was kaum zu wünschen ist. Auch wenn behauptet wird, daß es nur als Metapher gedacht ist, ist es eindeutig eine unzureichende. Beachte aus Gründen der Klarheit, daß ich nicht sage, dass die Beziehung zu Gott nicht besser sein könnte, ich habe viele Freunde (obwohl ich mich nicht als Teil dieser glücklichen Herde betrachte), die dies bekennen. Ich glaube ihnen aufrichtig, daß für sie ihre Beziehung zu Gott ein wesentlicher Eckpfeiler ihrer Lebenserfahrung ist, eine Quelle der Freude und was sonst noch. Ich fordere nur die semantische Angemessenheit heraus, den Begriff 'Freundschaft' auf diese erfahrene Beziehung anzuwenden, was auch immer es sein mag.

Lewis, 1960 bietet eine alternative Interpretation von Gottes Absicht für Freundschaft. 'Sie ist das Werkzeug, mit dem Gott jedem die Schönheiten der anderen offenbart. Sie sind nicht außergewöhnlicher als die Schönheiten von tausend anderen Menschen; in der Freundschaft aber öffnet uns Gott die Augen für sie. Wie jede Schönheit stammen sie von ihm, und in einer guten Freundschaft werden sie von ihm erhöht. So braucht Gott die Freundschaft als Werkzeug des Schaffens und des Offenbarens.' Das würde ich auch sagen, indem ich mich mit Menschen in Not anfreunde, sei es ein gesellschaftliches Bedürfnis nach Abgeschiedenheit oder eine allgemeine Notlage wie Armut, können wir diesem wunderbaren Werkzeug Ehre erweisen und die Freundschaft so nutzen, wie Gott es beabsichtigt hat, anderen Menschen zu nutzen, sie zu finden und zu lieben.

Daher würde ich behaupten, daß Freundschaft nicht das Etikett ist, das wir für unsere Beziehung zu Gott verwenden sollten, wenn wir gläubig sind, sondern als Geschenk Gottes ein Musterbeispiel dafür, wie das Leben in der Folge aussehen könnte. Desmond Tutu hat einmal gesagt, daß der Zweck der menschlichen Lebenserfahrung nach christlichem Glauben darin besteht, 'geliebt zu haben, gelacht zu haben, geweint zu haben' (siehe `https://vimeo.com/63938692`). Das Erleben wahrer Freundschaft ist eine mögliche Antwort darauf, und was für eine schöne Antwort und ein Geschenk ist es.

B.2 Christliche Freundschaft - ein Vorschlag

Wie in der Literaturabteilung erwähnt, ist Freundschaft ein gelegentliches Thema in Sonntagsreden. Einige Sonntagsprediger charakterisieren es als Gottes Geschenk an die Menschheit, andere wollen nur die sozialen Beziehungen ihrer Herde verbessern und im Rahmen ihrer Seelsorge Ratschläge geben. Bei allen biblischen Dingen ist das Spektrum möglicher Interpretationen beträchtlich und reicht vom Zusammenleben im Gemeinschaftsstil, das auf der Gruppe Jesu basiert, bis zur neo-aristotelischen Tugendethik. Ich überprüfe die einzelnen Texte in Abschnitt (**??**). Worauf ich mich hier konzentrieren möchte sind die verschiedenen Stile, mit denen Freundschaft mit guten Argumenten modelliert werden kann. Dieser Abschnitt basiert auf einem Vortrag, den ich im März 2021 bei Christians in Academia, einer wissenschaftlichen Verbindungsgruppe in Oxford, gehalten habe.

- **Altes Testament**: Abraham, David und John, Ruth und Naomi: Loyalität, Vertrauen, Unterstützung in schwierigen Zeiten, Gastfreundschaft, Gegenseitigkeit und Wohlwollen. Keine Erwähnung von Intelligenz, Zusammenarbeit, Spaß, Lehren.
- **Neues Testament**: Jesus und Jünger: Gemeinschaft, Lehren und Lernen, Zuneigung, Rücksichtnahme, Frieden, Redlichkeit, Loyalität. keine Erwähnung von Unabhängigkeit, Privatsphäre, Bedürfnis nach Veränderung, Tugendentwicklung, Spaß, Gegenseitigkeit und Zusammenarbeit in der Freundschaft.

- **Apostelgeschichte**: Paulus und kirchliche Gemeinschaften: Frieden, Freundlichkeit, Geduld, Aufbau von Gemeinschaften, gute Beziehungen untereinander, Unterstützung - auch materielle Unterstützung - innerhalb der Gemeinschaft.
- **Neu-Aristoteliker**: Freunde sind das Mittel, um Tugend zu erlangen, die Entwicklung ist das Ziel der menschlichen Erfahrung auf Erden. 'Schlechte Freunde' beeinträchtigen daher dieses Ziel und sollten gemieden werden. Keine oder geringe Toleranz für Laster.
- **Neu-evangelisch**: Freundlichkeit, Akzeptanz, Liebe, gemeinsame Liebe zu Gott, gemeinsame Freude in geteilten Aktivitäten innerhalb der Kirche, Großzügigkeit, Positivität. Keine Erwähnung von intellektueller Zusammenarbeit, klassischer AT-Loyalität oder Privatsphäre.
- **C.S.Lewis** (Freundschaft ist Teil unserer 'Vier Lieben', eine Beschreibung, wie Gottesliebe und wie menschliche Liebe funktioniert und wie sie sich unterscheiden): Unabhängigkeit und Privatsphäre, Zusammenarbeit, gemeinsames Interesse, Bindung im Kreis (Demut durch bloßes Christentum), keine Erwähnung von Selbsthilfe, Richtung weisen, Verletzlichkeit, emotionalem Engagement.

Die Möglichkeiten sind also reichlich! Ich werde nicht behaupten, daß eine von ihnen 'die Richtige' ist, obwohl meine Vermutung ist, daß besonders Gastfreundschaft, Redlichkeit und Loyalität wiederkehrende und konsistente Themen wären. Wenn ich mich richtig erinnere, scheinen direkte Beobachtungen von Aktivitäten in den Evangelien und Aussagen Jesu einen höheren Stellenwert und eine höhere Autorität zu haben als von Argumenten abgeleitete Aussagen oder das Alte Testament. Als Einschränkung akzeptiere ich jedoch, daß die Option Neu-Testament-Jesus & Jünger auch meiner persönlichen Präferenz bemerkenswert nahe kommt, und daher ziehe ich es vor, eine Präferenz nicht explizit zu machen. Meine Vermutung ist jedoch, daß die Freundschaft des Christen nicht von der Tugend, dem Intellekt oder dem Status potenzieller Freunde abhängig gemacht werden sollte, da Jesus sich mit Sündern[11], Einfältigen[12] und armen Menschen[13] umgeben hat. Daher denke ich, daß der von Cuddeback, 2010 vorgeschlagene neu-aristotelische aus biblischer Sicht den schwächsten Rückhalt hat und sich widersprüchlich zu Lukas 18.11[14] anfühlt, aber ich kann mich tatsächlich irren.

Wie an anderer Stelle geschrieben, würde ich gerne Analysen darüber einschließen, worauf eine gute muslimische, chinesisch-konfuzianische oder daoistische, hinduistische oder buddhistische Freundschaft Wert legen würde, aber es gab wirklich sehr wenig, worauf ich eine Analyse stützen konnte, und mein Wissen über diese Glaubenssysteme ist zu eingeschränkt, um es selbst zu machen. Für den jüdischen Glauben hat Olyan, 2017 dies auf sehr gründliche, wenn auch akademische Weise getan, und ich habe mich ausführlich darauf gestützt. Es sollte für einen so gesinnten Rabbiner leicht sein, es zu einem kurzen normativen Aufsatz darüber zusammenzufassen, wie man ein guter jüdischer Freund ist.

---

[11] Maria Magdalena war eine Prostituierte, Zacchäus ein Steuereintreiber, die unbekannten Frau mit dem Alabasterglas war wahrscheinlich eine Prostituierte. Nur der Ehebrecherin am Brunnen wird ausdrücklich gesagt, sie solle nicht mehr gehen und sündigen. Es ist plausibel, aber es wird nirgends ausdrücklich angegeben, daß sie ihre Arbeit nach der Umstellung aufgegeben haben. Diese Beobachtung schreibe ich einem Gespräch mit Simon P. zu.

[12] Dies ist nicht umstritten, eine Reihe von Handlungen der Apostel, bevor sie Apostel waren, waren geradezu idiotisch und wurden zu dieser Zeit als solche gesehen. Das Pfingstwunder macht genau den Punkt, daß der Heilige Geist es den Dummköpfen ermöglichte, so eloquent und vielsprachig zu reden wie die gelehrten Rabbiner der Pharisäer. Es war die Anerkennung dessen, was mit diesen ungebildeten Fischern passiert ist. Diese Beobachtung schreibe ich einer Predigt von Tim M von HTB zu

[13] Parabel von dem armen Mann an der Tür des reichen Mannes oder dem Sprichwort für die Hochzeit 'Geh und schnapp dir alle auf der Straße'. Siehe Beobachtungen von Graham Tomlin

[14] 'Der Pharisäer stand allein und sprach leise dieses Gebet:'Gott, ich danke dir, daß ich nicht wie die anderen Menschen bin, die Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner dort."

Anhang C

Diskussion der Einsamkeit

Der folgende Abschnitt befand sich ursprünglich in der Einleitung als Kategorisierung der Ursachen für Einsamkeit und Freundlosigkeit. Der Kürze und des Argumentationsflusses halber habe ich es von dort herausgenommen, aber wie erwähnt, wenn man mit jemandem diskutiert, warum er keine oder nur wenige Freunde hat, sollte dies eine gute Checkliste für potenzielle Hindernisse bieten.

1. Die Menschen haben keine Samen gekauft: sie haben keine Leute getroffen, mit denen sie ein ausreichendes Freundschaftspotential erkannt haben. Dies kann zerlegt werden in:

   a) Sie haben keine geeigneten Menschen getroffen. Sie befanden sich ständig zur falschen Zeit an einem falschen Ort.[1].

   b) Sie haben sich nicht einmal oberflächlich kennen gelernt.

   c) Sie lernten sich auf einer ersten oberflächlichen Ebene kennen, verfügten jedoch nicht über ausreichende Kenntnisse der Menschen, um das Freundschaftspotential zu erkennen.

2. Die Menschen kauften die Samen und pflanzten sie, haben sie aber nicht gegossen: sie trafen Leute, lernten sie kennen und erkannten das Potenzial, entwickelten aber keine Freundschaft.

   a) Sie haben sich nicht entschieden, die Zeit zu investieren (durchschnittlich 50 Stunden - siehe Hall, 2018 oder Kapitel 7, um die Bekanntschaft zu einer Freundschaft zu entwickeln.

   b) Sie trafen sich ein paar Mal und hatten großen Spaß, wollten sich wieder treffen und hatten genug Zeit, aber Netflix brachte eine neue Serie heraus und sie blieben einfach zu Hause.

   c) Pech - sie versuchten, gemeinsame Zeit zu finden, aber den engen Zeitplänen bei der Arbeit geschuldet, wurden die Treffen immer unregelmäßiger, bis sie ganz eingestellt wurden. Andere Gründe können hoher Zeitaufwand oder tatsächliche zu hohe finanzielle Kosten[2] sein, um sich zu sehen.

[1] Dies kann zu Hause sein, ohne die geistigen, körperlichen oder finanziellen Mittel, um auszugehen und am öffentlichen Leben teilzunehmen.

[2] Selbst in der 'wohlhabenden' westlichen Gesellschaft gibt es immer noch erhebliche Armut, und die Teilnahme am sozialen Leben kostet normalerweise Geld, z.B. indem du an einem Abend in einer Kneipe ein Bier und die Hin- und Rückfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln bezahlen musst. In Zeiten reduzierter sozialer Wohlfahrt, niedriger Renten und Arbeitslosigkeit schließt dies (!) einige Menschen vom Aufbau neuer Freundschaften aus.

d) Sie begannen die Freundschaft zu entwickeln, aber dann wurden 'gute' Gewohnheiten nicht ausreichend stark eingesetzt und schlechte Gewohnheiten wie Selbstsucht, Stolz, sich nicht öffnen für andere verhinderten, dass die Freundschaft ihr Potenzial entwickelte.

3. Die Menschen pflanzten und gossen sie anfangs, aber dann wuchs Unkraut und erstickte die Pflanzen: sie pflegten die Freundschaften im Laufe der Zeit nicht.

   a) Die Menschen haben Aspekte ihrer Persönlichkeit verändert, und da dies in vollkommen verschiedene Richtungen (Politik) ging, entschieden sie sich, ihre Wege zu trennen.

   b) Die Menschen wurden faul und hatten keine persönliche Energie mehr (sie entdeckten Netflix, Hulu oder Amazon Prime).

   c) Änderungen in der Situation erhöhten die Unterhaltskosten: Zeit (Kinder, Arbeit), Nähe (Zeit und Finanzen), Krankheit (Mobilität).

   d) Der Vorteil von 'guten' Gewohnheiten wurde nicht ausreichend ausgeübt oder gewürdigt, und schlechte Gewohnheiten wie Unaufmerksamkeit, Untreue oder Unempfindlichkeit beendeten die Freundschaft plötzlich oder allmählich.

4. Jemand hat den Baum niedergebrannt: Während unseres gesamten Lebens sterben Menschen erwartungsgemäß und in einigen Fällen unerwartet. Wie Bernard Shaw sagte: Der Tod ist die ultimative Statistik, ein jeder stirbt! Du hast vielleicht gute Freundschaften gehabt und schätzt die Erinnerung an sie, aber sie bieten keine emotionale und mentale Nahrung in der gleichen Art und Weise, wie es aktive Freunde tun.

C.1 Nicht Begegnen

Ein offensichtlicher Grund dafür, dass zwei Menschen, die Freunde sein könnten, keine Freunde werden, ist, dass sie sich überhaupt nicht begegnen. Dies wird von politischen Theoretikern und Soziologen als erhebliches Problem anerkannt. Tief verankerte sozioökonomische oder rassistisch-ethnische Unterschiede können (und werden oft) Freundschaften verhindern, indem Teile einer Bevölkerung voneinander isoliert werden. Dieses Buch kann nicht viel Wesentliches über Homophobie, Fremdenfeindlichkeit, Abneigung gegenüber Armen, Alten und Übergewichtigen, Rassismus, Frauenfeindlichkeit und Ableismus[3] sagen, aber einer ihrer Kosten besteht darin, dass durch Entmutigung des diskriminierten Teils der Bevölkerung die Teilnahme an der Zivilgesellschaft verhindert wird und durch diesen völligen Ausschluss von ihnen Freundschaften, die für beide Teilnehmer von Vorteil und bereichernd sein könnten, blockiert werden. Freundschaft erfordert den Wunsch, die andere Person zu kennen, und wo dieser Wunsch aufgrund von Abneigung oder Vorurteilen unterdrückt wird, ist Freundschaft nicht möglich.

Freundschaft kann eine mächtige Brücke sein. Durch zufällige Umstände wird manchmal trotz der Blockade eine Freundschaft hergestellt, z.B. aus Leidenschaft für Kunst, gemeinsames Interesse am Fußballtraining für Schulkinder oder durch situative Unterbringung in benachbarten Zimmern eines Pflegeheims. Dann kann Freundschaft (oder vielleicht eine berechnende Angst vor Einsamkeit) einen Anreiz bieten, die Welt der anderen Menschen zu erkunden[4]. Meiner Ansicht nach sind Freundschaften, die Konflikte überbrücken,

[3] Ableismus ist Diskriminierung und Haben von sozialen Vorurteilen gegenüber Menschen mit Behinderungen oder gegenüber Menschen, die als behindert wahrgenommen werden.

[4] Der Film 'Best Exotic Marigold Hotel' ist ein solches Beispiel, in dem die ältere Dame Muriel, gespielt von Maggie Smith, zu Beginn jeden 'Dunkelhäutigen' mit den explizitesten rassistischen Ausdrücken beleidigt. Durch die Auseinandersetzung mit der Kultur wird sie jedoch am Ende immer liebe-

möglicherweise die einzigen vertrauensbildenden Aktivitäten, durch die nachhaltig Probleme 'gelöst' werden können. Rassismus und weiße Privilegien werden nur gelöst, wenn Weiße sich z.B. in die Angst einfühlen können, dass ein Schwarzer von der Polizei durchsucht wird, eine Schwuler bei einem Vorstellungsgespräch diskriminiert wird und einem asiatisch aussehenden Amerikaner kein Weißer ein romantisches Interesse zeigt. Ich bin selbst ein begeisterter Medium-Leser und habe jedoch Schwierigkeiten zu sehen, wie diese Erkenntnisse durch clevere Artikel gewonnen werden können, und suchte vergeblich nach entsprechenden TED-Gesprächen auf Youtube[5] . Stattdessen vermute ich, dass eine wichtige Brücke, und möglicherweise die einzige, eine Herz-zu-Herz-Brücke ist, um die volle Verwundbarkeit zu teilen, die durch das Vertrauen einer zuvor geknüpften Freundschaft ermöglicht wird und eine dauerhafte Änderung der Meinung bewirkt. Andere Probleme wie Armut werden immer schwieriger zu lösen sein, da die 'herrschende Elite' die Interaktion stoppt. Die Gentrifizierung erhöht die Homophilie, und ein großes Problem bei den Klassenunterschieden ist, dass selbst Menschen in der mittleren oder unteren Mittelklasse keine Freunde mehr haben, die wirklich arm sind.[6] Eine ähnliche Situation stellte das Brexit-Votum dar. Praktisch alle dachten, die Kuh sei vom Eis, bis die eigentlichen Stimmen eingingen. Bei einer anschließenden Podiumsdiskussion in London, die eine Woche später für Trauernde stattfand, stellte der Redner den Leuten im Auditorium die Frage, wie viele von ihnen tatsächlich Leute kannten, die dem Stereotyp entsprachen - weiß, ungebildet, enttäuscht, wütend und im ehemaligen industriellen Kernland Englands lebend. Nicht viele Hände gingen hoch. Ähnliche Probleme ergeben sich bei Fremdenfeindlichkeit, der Spaltung zwischen Republikanern und Demokraten in den USA, Bolsonaristen und Progressiven in Brasilien, Muslimen und Hindus im Norden Indiens, westlich orientierten Progressiven im Nahen Osten und ihren konservativen religiösen Kollegen. Dieses Buch wird nicht dazu beitragen, irgendetwas davon auf sinnvolle Weise zu lösen, aber der Abbau der Freundschaft entlang dieser tektonischen Verwerfungen und die Hindernisse für die Entwicklung der Freundschaft zwischen ihnen sind ein gesellschaftliches Problem, und ich bin mir nicht sicher, wie es gelöst werden soll. Und schließlich, um Leute zu treffen, muss man an Orten sein, an denen andere Leute sind und sich unterhalten. Dies ist ein grausiger Albtraum, und darauf kommen wir im nächsten Abschnitt zurück. Die Liste der Orte, an denen sich andere Personen, die du noch nicht kennst, vermischen, schließt jedoch normalerweise dein Zuhause aus. Putnam, 2000 bringt das Argument vor, dass wir mehr Freizeit haben könnten als jemals zuvor im Industriezeitalter[7], wir haben den gesamten gewonnenen Überschuss auf dem Altar der privaten Unterhaltungsindustrie geopfert. Und so sehr ich selbst ein großer Fan von The Witcher und Game of Thrones bin, ist es nicht schwer zu erkennen, wie Suchtaufbau Teil des Geschäftsmodells ist (siehe Mahdawi, 2018-06-20). Genieße also die Vielfalt, die Kanäle wie Amazon Prime, Netflix und Hulu bieten, aber lasse dich nicht davon abhalten, neue Leute kennenzulernen.

---

voller und freundet sich mit ihrem Diener, dem Hotelbesitzer und den anderen Menschen um sie herum an.

[5] `https://www.ted.com/talks` ist eine Website, die 15-minütige Kurzvorträge von Denkern unserer Zeit zu wichtigen Themen zeigt. Ich liebe sie, besonders Gegenstände wie `https://youtu.be/flqx4zjLljI`

[6] Auf diese konkrete Herausforderung, ob wir einen echten Freund haben, der tatsächlich arm ist, stieß ich in einer Predigt von Graham Tomlin, dem damaligen Direktor von St. Mellitus: 'Reichtum und Armut'. Ich konnte den ursprünglichen Verweis auf das Audiomaterial (Podcast) nicht finden, aber das Argument wurde in schriftlicher Form in Walton and Swithinbank, 2019, S.x, wiederholt.

[7] Junger, 2016 weist darauf hin, dass in Jäger-Sammler-Gesellschaften nur 12 Stunden pro Woche für die Arbeit und der Rest der Zeit mit der Familie und den Freunden des Stammes verbracht werden.

C.2 Freundschaftspotential nicht erkennen

Um das Potenzial einer Freundschaft zu erkennen, muss man etwas über die andere Person herausfinden, was normalerweise im Gespräch geschieht. Es gibt jedoch Probleme, die dies verhindern können. Schüchternheit, mangelnde Offenheit und mangelndes Interesse an dem anderen sind solche Themen. Ich hatte noch nie ein Problem mit Offenheit, im Gegenteil, ich neige wahrscheinlich dazu, mich zu schnell zu öffnen. Aber es kommt aus einer Erkenntnis, die ich vor einigen Jahren hatte, dass die anfängliche Dramatisierung von 'Verwundbarkeit' überbewertet ist. In Game of Thrones, Staffel 7, lernt Sansa schließlich die folgende Lektion von Littlefinger in einer legendären Payback-Szene: 'Manchmal, wenn ich versuche, die Motive einer Person zu verstehen, spiele ich ein kleines Spiel, ich nehme das Schlimmste an.' Bei der Beurteilung der Verwundbarkeit mit den Informationen, die du möglicherweise in einem ersten Gespräch preisgibst, könnte ein analoger Gedanke tatsächlich lauten: 'Wenn diese Person mich hassen würde und diese Informationen hätte, was ist das Schlimmste, was sie damit tun könnte'. Und meistens lautet die Antwort - nicht viel! Hinzu kommt, dass Menschen im Allgemeinen nicht da draußen sind, um ein Ziel auszuwählen und maximalen Schaden zuzufügen. Generell sind die Leute nett. Zweitens gibt es höchstwahrscheinlich bereits viele öffentliche Informationen über dich (du hast ein Facebook-Profil ...). Ich nehme an, die wichtigste Erkenntnis ist, dass das tatsächliche Risiko, dass du dich ein wenig öffnen und einige private Informationen über dich, deine Interessen und Persönlichkeitsmerkmale preisgibst, äußerst gering ist. Das andere Problem ist, dass du dich für SIE/IHN interessieren musst, um mehr über den anderen zu erfahren. Das bedeutet, zuzuhören, nach Hinweisen zu suchen und zu fühlen, wie das Gespräch verläuft. Dafür ist eine bestimmte Einstellung und darf ich sagen, Demut erforderlich. Es braucht auch Zeit. Es gibt andere Probleme, warum Menschen, obwohl sie Mitgefühl für einander empfinden, die Vermutung einfach ignorieren und nicht weiterverfolgen, und einige könnten Symptome tieferer psychologischer Probleme sein, wie z.B. eine erhöhte Angst vor Ablehnung. Glücklicherweise gibt es professionelle Hilfe, aber das ist höchstwahrscheinlich erforderlich. Freundschaft ist großartig und bewirkt bemerkenswerte Dinge für unser psychisches Wohlbefinden. Freundschaft erfordert aber auch, dass im Laufe der Zeit Vertrauen aufgebaut wird und in einen ersten Vertrauensvorschuss investiert wird. Es muss jedoch kein Vertrauensvorschuss sein, der nur auf deinem Bauchgefühl beruht. Das Buch, das sich damit befasst, ist von Asatryan, 2016 die postuliert, dass insbesondere zwei Fähigkeiten wesentlich sind - die Fähigkeit zu wissen und die Fähigkeit zu pflegen. Wenn dieses beschriebene Problem bei dir liegt, d.h. du das Gefühl hast, einfach nicht sagen zu können, ob sich jemand als Freund qualifizieren sollte und du Zeit in die Freundschaft investierst, lies dieses Buch.

C.3 Keine Initiative ergreifen

Es mag anfängliche Sympathien geben, aber im Wesentlichen entwickeln wir den zweiten Eindruck vom Freundschaftspotential nach ein oder zwei Gesprächen, die ein gewisses Maß an Selbstoffenlegung beinhalten. Einer der Differenzierungsfaktoren, z.B. ein positives Arbeitsumfeld ist eine Kultur der Weiterverfolgung eines sympathischen ersten Eindrucks. Nach meiner Erfahrung bei der BASF gab es die Mipa-Kultur (Abkürzung von Mittagspause), in der du mit einem Kollegen Kontakt aufnehmen konntest und würdest, dem du ursprünglich in einem Arbeitstreffen begegnet warst und für den du ein gewisses Mitgefühl empfandest. Das normalerweise einstündige Mittagessen war mühelos zu organisieren und gab dir genügend Zeit, um herauszufinden, ob die anfängliche Vermutung des gegenseitigen Mitgefühls richtig war. Andere Institutionen mit einer starken Willkommenskultur wie charismatische Kirchen haben ebenfalls die Möglichkeit, Menschen nach einer ersten Begegnung als ein wichtiges Merkmal ihres Kulturaufbaus zu verfolgen und wieder zu treffen. Wir werden später auf diesen Aspekt eingehen, aber der Aufwand für folgende Begegnungen ist

erheblich geringer, wenn beide Personen Teil einer Organisation sind, die dafür Zeit und Raum bietet. Es ist auch eine Funktion der wahrgenommenen Opportunitätskosten (Verlassen des Hauses) und der Zeitkosten, wenn unser Leben aufgrund eines anspruchsvollen Jobs und durch Kinder geschäftig ist.

C.4 Unfähigkeit Freundschaft fortzusetzen

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich unsere Gesundheit. Wenn wir nicht mehr fahren können und unbequeme öffentliche Verkehrsmittel unsere Fähigkeit, sich mit Menschen zu treffen, beschränken, sowie verschiedene Krankheiten unsere Fähigkeit verringern, das Haus oder Krankenhaus zu verlassen, Alzheimer verringert unsere Fähigkeit, sich zu erinnern, und der Tod ist das Ende aller Möglichkeiten. Das ist die menschliche Natur. Das (meistens) Traurige ist, dass dieser Prozess in der Freundschaft selten plötzlich und synchron abläuft. Es kann zu Herz erwärmenden Szenen führen, zu einer endgültigen Vergoldung der Freundschaft, wenn alte Freunde sich im Krankenhaus besuchen und in den letzten Stunden des Lebens ihres lieben Freundes Trost, Wärme und Freude schenken. Aber leider ist normalerweise einer der letzte, der herumgeht und allein auf dieser Erde zurückgelassen wird.

Anhang D

Appendix Platzhalter

Der wissenschaftliche Anhang wurde nicht ins Deutsche übersetzt. In der Einleitung habe ich bereits die Kritik angebracht, wie unterschiedlich ähnliche Ausdrücke in der Wissenschaft genutzt werden, und wie teilweise die Nutzung dieser Konzepte sehr mit der umgangssprachlichen Bedeutung auseinanderfällt. Eine Übersetzung der englischen Wissenschaftsbegriffe im Freundschaftskontext, die sowohl den deutschen sozialwissenschaftlichen Kriterien gerecht wird wie auch sprachlich der ursprünglichen Bedeutung treu bleibt, erschien mir nach anfänglichen Versuchen schlicht unmöglich. Für die Leser, die an dem weiteren wissenschaftlichen Diskurs interessiert sind, werde ich daher den Anhang auf Englisch auf www.practicalfriendship.com veröffentlichen.

Hier sind dann auch die Datensätze beschrieben, die an verschiedenen Stellen innerhalb dieses Buches ausgewertet und angeführt wurden. Konkret werden dort, neben den Publikationen von Hall, 2012a, Deri et al., 2018, Apostolou, Keramari, et al., 2020 und Bouwman and van Tilburg, 2020 auch die selbstgenerierten Datensätze beschrieben. Diese sind die Frequenzanalyse, innerhalb der die Nennungen von Freundschaftseigenschaften wie Tugend, Zuneigung und Gastfreundschaft in verschiedenen Werken über die Freundschaft gezählt werden. Ebenfalls ist die 2019 durchgeführte Umfrage über die Gewohnheiten zur Freundschaftspflege beschrieben. Eine Pilotstudie zum Ermitteln der Freundschaftspräferenzen (die Jugendstudie) sowie die Rekalkulation der Auswertung von Almaatouq et al., 2016 ist zusätzlich aufgeführt. Zu guter Letzt kommt eine Aufzählung hinzu, welche Formulierung zu welcher Freundschaftseigenschaft (d.h. Persönlichkeitsaspekt, Beziehungseinstellung, Aktivität oder Ressource) in welcher psychosoziologischen Studie wie stark geschätzt wurde. Dies gibt einen guten Überblick, welche Eigenschaften bisher stark von der Forschung betrachtet und welche bisher ausgelassen wurden. Die Hoffnung ist natürlich, das zukünftige Studien auch die bisher wenig betrachteten Aspekte in ihrer Bedeutung für enge Freundschaften testen.

Index

Akzeptanz, 22
Akzeptanz von Emotionen, 24
Akzeptanz von Moral, 25
andere zum Lachen bringen, 34
Aufmerksamkeit, 79
Aufrichtigkeit, 18
Authentizität, 19

Beständigkeit, 31
Besuchen, 145

care, 120

Dauer, 144

Ehrlichkeit, 18
Emotionen teilen, 153
Energie, 201
Erfahrungen teilen, 153

Freude am Gespräch, 92
Freude an der Gesellschaft, 92
Freundlichkeit, 54
Frische, 51

Gastfreundschaft, 171
Geduld, 60
gemeinsame Gedächtnis, 65
Gutes tun, 74

Helfen das Selbst entdecken, 100
Homophilie, 126
Humor, 34
Häufigkeit, 144

Intelligenz, 43
Interesse an anderen, 28

Kameradschaft, 71
kennen lernen, 29
Klatsch, 21
Körperliche Beweglichkeit, 201

Lebenslust, 51
Länge der Zeit, 65

Mitfreuen, 28

Nein zu illegalen Handlungen, 84
neue Freunde finden, 57
Neugier, 43
Nomunikation, 19

Offenheit, 109

persönliche Fakten, 29
Pflicht, 76

Respekt, 113

Schichtentheorie, 340
Sehen und hören, 202
Spante, 339
Spaß, 33
Spielen, 144
Sponkel, 339
Stress abfallen lassen, 94

Teil unserer Freunde, 177
Toleranz, 22
Tugend, Voraussetzung, 39

Vergebung, 27
Verlässlichkeit, 32
Vermeidung von Bedauern, 242
Verpflichtung, 76
Vertrauen, 106
Vertraulichkeit, 106
Verträglichkeit, 54
Verwundbarkeit, schwach, 109
Verwundbarkeit, stark, 110

Weisheit, 44
Wertschätzung, 114
Wissen, 43

Wohlwollen, 120

Zeit zusammen, 142
Zusammen reisen, 145
Zuverlässigkeit, 31

Über Freundschaft sprechen, 72

Referenzen

Abell, S., 2009. *Authentic Relationships Inside Out*. Hodder Stoughton.

Adams, R.G. and Blieszner, R., eds, 1989. *Older adult friendship: Structure and process*. Vol. 103. SAGE Publications, Incorporated.

Adams, R.G., Blieszner, R., and Vries, B. de, 2000. Definitions of friendship in the third age: age, gender, and study location effects. *Journal of Aging Studies* [Online], 14(1), pp.117–133. Available from: https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80019-5.

Aeschylus, 1926. *Oresteia. Agamemnon; Libation-bearers; Eumenides: Translation by Herbert Weir Smyth*. Vol. 2. Loeb Classical Library.

Akana, A., 2018. *4 Types of Female friends* [Online]. Available from: https://youtu.be/Z7LTlF5cntw.

Alberoni, F., 2016. *Friendship* [Online]. Vol. 20, Social and Critical Theory. Brill. Available from: https://doi.org/10.1163/9789004331303.

Albert, F., David, B., Hajdu, G., and Huszti, É., 2020. Egocentric Contact Networks of Older Adults: Featuring Quantity, Strength and Function of Ties. *The Sociological Quarterly* [Online], pp.1–20. Available from: https://doi.org/10.1080/00380253.2020.1787111.

Alcock-Ferguson, L., 2018-05-16. To beat loneliness, we must connect. Charities can show how. *Guardian*.

Alkire, S., 2002. Dimensions of human development. *World development*, 30(2), pp.181–205.

Alkire, S. and Foster, J., 2011. Counting and multidimensional poverty measurement. *Journal of public economics*, 95(7-8), pp.476–487.

Almaatouq, A., Radaelli, L., Pentland, A., and Shmueli, E., 2016. Are you your friends' friend? Poor perception of friendship ties limits the ability to promote behavioral change. *PLOS ONE*, 11(3), e0151588.

Altman, I. and Taylor, D.A., 1973. *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.

Andrews, J., 2019-12-19. Friendships Don't Exist Just To Serve Us There's cutting out toxic friends, then there's being self-absorbed. *Medium*.

Anonymous, 2018-08-10. My friend is single and lonely, but demanding. *Guardian* [Online]. Available from: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/aug/10/my-friend-is-single-and-lonely-but-demanding.

Apostolou, M. and Keramari, D., 2020. What prevents people from making friends: A taxonomy of reasons. *Personality and Individual Differences*, 163, p.110043.

Apostolou, M., Keramari, D., Kagialis, A., and Sullman, M., 2020. Why people make friends: The nature of friendship. *Personal Relationships*.

Archer, D., 2013. *Smartphone Addiction* [Online]. Available from: `https://www.psychologytoday.com/us/blog/reading-between-the-headlines/201307/smartphone-addiction`.

Argyle, M. and Henderson, M., 1984. The Rules of Friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, pp.211–237.

Argyle, M., Henderson, M., and Furnham, A., 1985. The rules of social relationships. *British Journal of Social Psychology*, 24(2), pp.125–139.

Aristoteles, 1925. *Nikomachische Ethik: Translation by W.D. Ross, By permission of Oxford University Press* [Online]. 1st ed. Oxford, UK: Oxford University Press. Available from: `http://www.oup.com`.

Asatryan, K., 2016. *Stop Being Lonely*. New World Library.

Atwood, B., 2005. *The Fundamentals Of Friendship*.

Balaam, M.-.-C., 2015. A concept analysis of befriending. *Journal of Advanced Nursing*, 71(1), pp.24–34.

Baldassarri, D. and Bearman, P., 2007. Dynamics of Political Polarization. *American Sociological Review* [Online], 72(5), pp.784–811. Available from: `https://doi.org/10.1177/000312240707200507`.

Ball, T.B., 2020-05-23. 7 Signs Your Friendship is Toxic You've likely experienced a friendship at one point that rattled you. *Medium* [Online]. Available from: `https://psiloveyou.xyz/7-signs-your-friendship-is-toxic-f2f9ace326b5`.

Ball, T.B., 2020-05-18. Are You Toxic? 10 Ways to Tell (And How to Stop). *Medium* [Online]. Available from: `https://psiloveyou.xyz/are-you-toxic-10-ways-to-tell-and-how-to-stop-aa5be2b857ed`.

Baranski, E., Gray, J., Morse, P., and Dunlop, W., 2020. From desire to development? A multisample, idiographic examination of volitional personality change. *Journal of Research in Personality* [Online], 85, p.103910. Available from: `https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103910`.

Barash, S.S., 2009. *Toxic Friends: The Antidote for Women Stuck in Complicated Friendships*. St. Martin's Press.

Bell, S. and Coleman, S., 1999. *The anthropology of friendship*. Berg Oxford.

Bennett, 2018. *The Quality That Makes You A Good Friend, According To Your Myers-Briggs Type* [Online]. Available from: `https://www.bustle.com/p/the-quality-that-makes-you-a-good-friend-according-to-your-myers-briggs-type-8629679`.

Besser, L.M., Marcus, M., and Frumkin, H., 2008. Commute time and social capital in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(3), pp.207–211.

Binder, J.F., Roberts, S.G., and Sutcliffe, A.G., 2012. Closeness, loneliness, support: Core ties and significant ties in personal communities. *Social Networks* [Online], 34(2), pp.206–214. Available from: `https://doi.org/10.1016/j.socnet.2011.12.001`.

Birch, J., 2018a. *Myers Briggs Compatibility for Friends* [Online]. Available from: `https://www.manrepeller.com/2018/03/myers-briggs-compatibility-for-friends.html` [Accessed June 27, 2020].

Birch, J., 2018b. *What you need from your friends* [Online]. Available from: `https://boldl.com/blogs/man-repeller/what-you-need-from-your-friends-according-to-your-myers-briggs`.

Birch, J., 2019. *Good Friends Are Hard to Come by—Here's What to Look for in One, According to Your MBTI Profile*.

Blatterer, H., 2015. *Everyday friendships: intimacy as freedom in a complex world*. Palgrave MacMillan.

Blieszner, R. and Adams, R.G., 1992. *Adult friendship*. Vol. 3. Sage Publications.

Blieszner, R. and Adams, R.G., 1998. Problems with friends in old age. *Journal of Aging Studies*, 12(3), pp.223–238.

Blieszner, R. and Ogletree, A.M., 2017. We Get By with a Little Help from Our Friends. *Generations: Journal of the American Society on Aging* [Online], 41(2), pp.55–62. Available from: `https://doi.org/10.2307/26556284`.

Bouwman, T.E., 2020. *Coping in loneliness interventions: The online Friendship Enrichment Program for people aged 50 years and older* [Online]. Doctoral thesis. VU Amsterdam. Available from: `https://research.vu.nl/en/publications/coping-in-loneliness-interventions-the-online-friendship-enrichme`.

Bouwman, T.E., Aartsen, M.J., van Tilburg, T.G., and Stevens, N.L., 2017. Does stimulating various coping strategies alleviate loneliness? Results from an online friendship enrichment program. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(6), pp.793–811.

Bouwman, T.E. and van Tilburg, T.G., 2020. Towards a more focused approach to loneliness: Seven active elements in loneliness interventions. *Tijdschrift Voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1).

Brown, C.B. and LMSW, B., 2012. *The power of vulnerability*. Sounds True Louisville, CO.

Brox, E., Luque, L.F., Evertsen, G.J., and Hernández, J.E.G., 2011. Exergames for elderly: Social exergames to persuade seniors to increase physical activity. *2011 5th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare (PervasiveHealth) and Workshops*. Ieee, pp.546–549.

Bruggencate, T. ten, Luijkx, K.G., and Sturm, J., 2018. Social needs of older people: a systematic literature review. *Ageing and Society*, 38(9), pp.1745–1770.

Cacioppo, J.T. and Hawkley, L.C., 2009. Loneliness. *15938564*.

Cacioppo, J.T. and Patrick, W., 2008. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.

Cappelli, P., 2012. *Why good people can't get jobs: The skills gap and what companies can do about it*. Wharton Digital Press.

Carley, K.M. and Krackhardt, D., 1996. Cognitive inconsistencies and non-symmetric friendship. *Social Networks*, 18(1), pp.1–27.

Carstensen, L.L., Fung, H.H., and Charles, S.T., 2003. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), pp.103–123.

Casagrande, L. and Castañeda, M., 2020. Conviviality after Social Platforms. *The International Journal of Illich Studies*, 7(1), pp.192–208.

Cash, T.F. and Derlega, V.J., 1978. The Matching Hypothesis: Physical Attractiveness among Same-Sexed Friends. *Personality and Social Psychology Bulletin* [Online], 4(2), pp.240–243. Available from: `https://doi.org/10.1177/014616727800400213`.

Cattan, M., Kime, N., and Bagnall, A.-M., 2011. The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people – an evaluation. *Health & Social Care in the Community* [Online], 19(2), pp.198–206. Available from: `https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00967.x`.

Cerri, 2019. *The Myers Briggs Types That Make The Best (And Worst) Friends* [Online]. Available from: `https://www.yourtango.com/2019321764/myers-briggs-types-make-best-and-worst-friends-ranked-best-worst` [Accessed June 27, 2020].

Chambers, D.L., 2000. For the Best of Friends and for Lovers of All Sorts, A Status Other than Marriage. *Notre Dame L. Rev.*, 76, p.1347.

Chapman, G., 2009. *The Five Languages Singles Edition*. Northfield.

Chopik, W.J., 2017. Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships* [Online], 24(2), pp.408–422. Available from: `https://doi.org/10.1111/pere.12187`.

Christensen, B., 2011. The Mandarin Moralist and the Reckless Rebel: the Improbable Literary Friendship of Du Fu and Li Bai. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 3(4), pp.417–424.

Cicero, M.T., 1923. *De Amicitia: Retrieved under CC BY-SA licence* [Online]. Loeb Classical Library, Harvard University Press, Cambridge, MA. Available from: `http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:2007.01.0052`.

Clore, G.L. and Byrne, D., 1974. A reinforcement-affect model of attraction. *Foundations of interpersonal attraction*, pp.143–170.

Cocking, D. and Kennett, J., 1998. Friendship and the Self. *Ethics*, 108(3), pp.502–527.

Coltrain, S., 2004. *Friendship* [Online]. Available from: `https://www.sermoncentral.com/sermons/friendship-scott-coltrain-sermon-on-friendship-general-71724`.

Cook, M., Pasley, J., Pellarin, E., Medow, K., Baltz, M., and Buhman-Wiggs, A., 2013. Construct validation of the five love languages. *Journal of Psychological Inquiry*, 18(2), pp.50–61.

Coplan, A., 2011. Understanding Empathy:: Its Features and Effects. *Empathy* [Online]. Oxford: Oxford University Press. Available from: https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199539956.003.0002.

Cormie, D., 2005. *Fostering Meaningful Friendships*.

Cuddeback, J., 2010. *True Friendship: Where Virtue becomes Friendship*. Epic Publishing.

Cuddy, A., Kohut, M., and Neffinger, J., 2013. Connect, then lead. *Harvard Business Review* [Online], July-August. Available from: https://hbr.org/2013/07/connect-then-lead.

Deen, M.J., 2017-06-22. What if we were friends. *Youtube* [Online]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=Bnm1uRc_oL0.

Degges-White, S. and Borzumato-Gainey, C., 2011. *Friends forever: How girls and women forge lasting relationships*. Rowman & Littlefield.

Degges-White, S. and van Tieghem, J.P., 2015. *Toxic Friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends who Break Them*. Rowman & Littlefield.

Delaney, T. and Madigan, T., 2017. *Friendship and happiness: And the connection between the two*. McFarland.

Demir, M., ed., 2015. *Friendship and Happiness*. Springer.

Demir, M. and Suerner, N., eds, 2018. *Close Relationships and Happiness across Cultures*. Springer.

Deri, S., Rappaz, J., Aiello, L.M., and Quercia, D., 2018. Coloring in the links: Capturing social ties as they are perceived. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2(CSCW), pp.1–18.

Desai, A. and Killick, E., 2010. *The ways of friendship: Anthropological perspectives*. Berghahn Books.

Diener, E. and Arora, R., 2009. *Assessing well-being*, Social indicators research. Social indicators research series. Dordrecht and New York: Springer.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., and Griffin, S., 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment* [Online], 49(1), pp.71–75. Available from: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

Diodorus, 1933. *Library of History, Volume I: Books 1-2.34: Translation by C.H. Oldfather*.

Dobelli, R., 2017. *The Art of the Good Life: 52 Surprising Shortcuts to Happiness, Wealth, and Success*. Hachette UK.

Dooley, J., 2020-02-26. The Surprising Joy of Cultivating Female Friendships in Middle Age. *Medium* [Online]. Available from: https://humanparts.medium.com/the-surprising-joy-of-cultivating-friendships-in-middle-age-ed4399f2f271.

Dotti Sani, G.M. and Treas, J., 2016. Educational gradients in parents' child–care time across countries, 1965–2012. *Journal of Marriage and Family*, 78(4), pp.1083–1096.

Downey, D.B. and Condron, D.J., 2004. Playing well with others in kindergarten: The benefit of siblings at home. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), pp.333–350.

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., and Kelly, D.R., 2007. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology* [Online], 92(6), p.1087. Available from: `https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087`.

Dufton, B., 1986. Will you be my friend? Group Psychotherapy with lonely people. In: S. Natale, ed. *Psychotherapy and the Lonely Patient*, The psychotherapy patient. New York: Haworth Press, pp.61–76.

Dunbar, R., 2004. Gossip in evolutionary perspective. *Review of general psychology*, 8(2), pp.100–110.

Dunbar, R., 2012. Social cognition on the Internet: testing constraints on social network size. *Philosophical Transactions: Biological Sciences* [Online], 367(1599), pp.2192–2201. Available from: `http://www.jstor.org/stable/23250496`.

Dunbar, R., 2016. Friends on Tap. *Oxford: Campaign for Real Ale.*

Egbert, N. and Polk, D., 2006. Speaking the language of relational maintenance: A validity test of Chapman's Five Love Languages. *Communication Research Reports*, 23(1), pp.19–26.

Eldredge, R., 2020-11-10. To my family who chose Trump over me: Was it worth it? *CNN* [Online]. Available from: `https://edition.cnn.com/2020/11/10/opinions/trump-tore-my-family-apart-eldredge/index.html`.

Erin M. Bryant and Jennifer Marmo, 2012. The rules of Facebook friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(8), pp.1013–1035.

Eve, M., 2002. Is friendship a sociological topic? *European Journal of Sociology/Archives Européennes de Sociologie/Europäisches Archiv für Soziologie* [Online], 43(3), pp.386–409. Available from: `http://www.jstor.org/stable/23998867`.

Fehr, B., 1996. *Friendship processes*. Vol. 12. Sage.

Feigel, 2020-07-04. Love beyond sex, money and property: a case for friendship. *Guardian* [Online]. Available from: `https://www.theguardian.com/books/2020/jul/04/love-beyond-sex-money-and-property-a-case-for-friendship`.

Feld, S.L., 1981. The Focused Organization of Social Ties. *American Journal of Sociology* [Online], 86(5), pp.1015–1035. Available from: `https://doi.org/10.1086/227352`.

Feldhahn, S. and Feldhahn, J., 2008. *For Men Only, Revised and Updated Edition: a Straightforward Guide to the Inner Lives of Women*. Multnomah.

Fischer, C.S., 1982. What do we mean by 'friend'? An inductive study. *Social Networks*, 3(4), pp.287–306.

Fletcher, A., Bonell, C., and Sorhaindo, A., 2011. You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology and Community Health (1979-)* [Online], 65(6), pp.548–555. Available from: `http://www.jstor.org/stable/23050919`.

Flowers, S., 2016. *5 People you need to be Happy: Ted Talk.*

Foa, E.B. and Foa, U.G., 1980. Resource theory. *Social exchange*. Springer, pp.77–94.

Friedman, M., 1993. *What are Friends for? Feminist Perspectives on Personal Relationships and Moral Theory*. Cornell University Press.

Fromm, E., 2000. *The art of loving: The centennial edition*. A&C Black.

Fromm, E., 2013a. *The art of listening*. Open Road Media.

Fromm, E., 2013b. *To have or to be?* A&C Black.

Gangestad, S.W. and Snyder, M., 2000. Self-monitoring: Appraisal and reappraisal. *Psychological bulletin*, 126(4), p.530.

Gardiner, C., Geldenhuys, G., and Gott, M., 2018. Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health & Social Care in the Community* [Online], 26(2), pp.147–157. Available from: `https://doi.org/10.1111/hsc.12367`.

Garfield, R., 2016. *Breaking the male code*. Avery.

Gee, L.K., Jones, J.J., Fariss, C.J., Burke, M., and Fowler, J.H., 2017. The paradox of weak ties in 55 countries. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 133, pp.362–372.

Gilbert, D., 2009. *Stumbling on happiness*. Vintage Canada.

Gillett, K. and Dixon, M., 2009. VitalLinks: nurturing emotional well–being in older people through one–to–one communication. *Working with Older People*.

Gilligan, C., 1982. *In a Different Voice*. Harvard University Press, Cambridge, MA.

Goffman, E., 1978. *The presentation of self in everyday life*. Harmondsworth London.

Goldhaber, M., 1997. *Attention Shoppers* [Online]. Available from: `https://www.wired.com/1997/12/es-attention/`.

Golubev, AG and Sidorenko, A.V., 2020. Theory and Practice of Aging during the COVID-19 Pandemic. *Advances in Gerontology*, 10(4), pp.303–312.

Gottman, J., 2001. *The Relationship Cure*. Harmony Books.

Gottman, J. and Silver, N., 2015. *The Seven Principles for making Marriages Work*. Harmony Books.

Gottman, J.M., 2002. *The mathematics of marriage : dynamic nonlinear models*. Cambridge, Mass. and London: MIT Press.

Gouldner, A.W., 1960. The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, pp.161–178.

Granovetter, M., 1973. The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), pp.1360–1380.

Granovetter, M., 1983. The Strength of Weak Ties: A Network Theory Revisited. *Sociological Theory* [Online], 1, pp.201–233. Available from: `https://doi.org/10.2307/202051`.

Grant, A.M., 2013. *Give and take: A revolutionary approach to success*. Penguin.

Grayling, A.C., 2013. *Friendship*. Yale University Press.

Greif, G., 2009. *Buddy System - Understanding Male Friendships*. Oxford University Press.

Grosjean, F., 1982. *Life with two languages: An introduction to bilingualism*. Harvard University Press.

Hall, J.A., 2018. How many hours does it take to make a friend? *Journal of Social and Personal Relationships*.

Hall, J.A., 2011. Sex differences in friendship expectations: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), pp.723–747.

Hall, J.A., 2012a. Friendship Standards: The dimensions of ideal expectations. *Journal of Social and Personal Relationships*.

Hall, J.A., 2012b. Friendship standards: The dimensions of ideal expectations. *Journal of Social and Personal Relationships* [Online], 29(7), pp.884–907. Available from: `https://doi.org/10.1177/0265407512448274`.

Hatfield, E. and Traupmann, J., 1981. Intimate relationships: A perspective from equity theory. *Personal Relationships*, 1, pp.165–178.

Hawthorne, G., 2006. Measuring social isolation in older adults: development and initial validation of the friendship scale. *Social indicators research*, 77(3), pp.521–548.

Hays, R.B., 1988. Friendship. In: S. Duck, ed. *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*. New York: John Wiley & Sons, pp.391–408.

Heine, E.W., 2003. *New York liegt im Neandertal: die abenteuerliche Geschichte des Menschen von der Höhle bis zum Hochhaus*. Diogenes.

Hertz, N., 2020. *The Lonely Century: Coming Together in a World That's Pulling Apart*. Sceptre.

Heyman, R.E. and Slep, A.M.S., 2001. The Hazards of Predicting Divorce Without Crossvalidation. *Journal of Marriage and Family* [Online], 63(2), pp.473–479. Available from: `https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00473.x`.

Hockings, K.J. and Dunbar, R., 2019. Alcohol and Humans. *Alcohol and Humans: A Long and Social Affair*, p.196.

Hodgkinson, T., 2005. *How to be Idle*. Penguin UK.

Hogan, B., Carrasco, J.A., and Wellman, B., 2007. Visualizing personal networks: Working with participant-aided sociograms. *Field methods*, 19(2), pp.116–144.

Hojjat, M., Moyer, A., and Halpin, A.M., 2017. *The psychology of friendship*. Oxford University Press.

Hunt, E., 2019-12-13. 'I thought you'd like to read this': the etiquette of gifting books. *Guardian*.

Hunt, E., 2018-09-07. 'On the bike path I feel a connection to people': your shared spaces. *Guardian* [Online]. Available from: https://www.theguardian.com/cities/2018/sep/07/on-the-bike-path-i-feel-a-connection-to-people-your-shared-spaces.

Hunt, E., 2018-09-03. Two hours with a stranger: can these questions open up a city? [Online]. Available from: https://www.theguardian.com/cities/2018/sep/03/two-hours-stranger-questions-open-city-vienna.

Huszti, É., Dávid, B., and Vajda, K., 2013. Strong tie, weak tie and in-betweens: A continuous measure of tie strength based on contact diary datasets. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 79, pp.38–61.

Huxhold, O., Fiori, K.L., Webster, N.J., and Antonucci, T.C., 2020. The Strength of weaker ties: An underexplored resource for maintaining emotional well-being in later life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(7), pp.1433–1442.

Jackson, J.J., Connolly, J.J., Garrison, S.M., Leveille, M.M., and Connolly, S.L., 2015. Your Friends Know How Long You Will Live: A 75-Year Study of Peer-Rated Personality Traits. *Psychological Science* [Online], 26(3), pp.335–340. Available from: https://doi.org/10.1177/0956797614561800.

Jeske, D., 2019. *Friendship and Social Media*. Routledge, New York.

June Price Tangney, 2000. Humility: Theoretical perspectives, empirical fingings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology* [Online], 19(1), pp.70–82. Available from: https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70.

Junger, S., 2016. *Tribe: On homecoming and belonging*. Twelve.

Kadushin, C., 1995. Friendship among the French financial elite. *American Sociological Review*, pp.202–221.

Kahneman, D. and Deaton, A., 2010. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences* [Online], 107(38), p.16489. Available from: https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107.

Kale, S., 2020-02-11. The wealth gap: how changing fortunes tear close friends apart. *Guardian* [Online]. Available from: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/feb/11/the-wealth-gap-how-changing-fortunes-tear-close-friends-apart.

Kaplan, R.E., Obert, S.L., and van Buskirk, W.R., 1980. The Etiology of Encounter Group Casualties:
Second Facts
. *Human Relations* [Online], 33(2), pp.131–148. Available from: https://doi.org/10.1177/001872678003300204.

Kelley, H.H. and Thibaut, J.W., 1978. *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. John Wiley & Sons.

Kernan, S., 2020-07-12. A Crumbling Marriage Killed My Childhood Friendship. *Medium* [Online]. Available from: https://medium.com/@seanjkernan/a-crumbling-marriage-killed-my-childhood-friendship-81455a40f69f.

Khan, C., 2019-11-15. Our date's in the diary. Now let's see who cancels first. *Guardian*.

Kilduff, M. and Krackhardt, D., 2008. *Interpersonal networks in organizations: Cognition, personality, dynamics, and culture*. Vol. 30. Cambridge University Press.

Kilduff, M. and Lee, J.W., 2020. The integration of people and networks. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, pp.155–179.

Kim, B.J.-H., 2018. *Aristotle on the value of friends*. Dphil. University of Oxford.

Krackhardt, D., 1992. The Strength of Strong Ties: The importance of Philos in Organizations. In: N. Nohria and R.G. Eccles, eds. *Networks and organizations: Structure, form, and action*. Harvard Business School Press Boston, pp.216–239.

Krackhardt, D. and Kilduff, M., 1999. Whether close or far: Social distance effects on perceived balance in friendship networks. *Journal of personality and social psychology*, 76(5), p.770.

Kübler-Ross, E., 2011. *On Death and Dying*. Simon and Schuster.

Kuegler, T., 2020-01-13. Most Of Your Friendships Will Die, I've Learned. *Medium*.

Kuehn, S., Gleich, T., Lorenz, R.C., Lindenberger, U., and Gallinat, J., 2014. Playing Super Mario induces structural brain plasticity: gray matter changes resulting from training with a commercial video game. *Molecular Psychiatry* [Online], 19(2), pp.265–271. Available from: `https://doi.org/10.1038/mp.2013.120`.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., and Kim, D.-J., 2013. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE* [Online], 8(2), e56936. Available from: `https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936`.

Lauka, A., McCoy, J., and Firat, R.B., 2018. Mass Partisan Polarization: Measuring a Relational Concept. *American Behavioral Scientist* [Online], 62(1), pp.107–126. Available from: `https://doi.org/10.1177/0002764218759581`.

Layden, E.A., Cacioppo, J.T., and Cacioppo, S., 2018. Loneliness predicts a preference for larger interpersonal distance within intimate space. *PLOS ONE* [Online], 13(9), e0203491. Available from: `https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203491`.

Leaver, K., 2019-01-24. Can I still be friends with people who voted Brexit. *Metro* [Online]. Available from: `https://metro.co.uk/2019/01/24/lean-on-me-can-i-still-be-friends-with-people-who-voted-brexit-8378393/`.

Lee, N., 2015-07-01. The Power of Hospitality. *Youtube* [Online]. Available from: `https://youtu.be/j7vCJF0fc7Y`.

Lee, N. and Lee, S., 2009. *How to relate well*.

Leib, E.J., 2011. *Friend v. Friend: The Transformation of Friendship–and What the Law Has to Do with It*. Oxford University Press.

Lester, H., Mead, N., Gask, L., Chew-Graham, C., and Reilly, S., 2011. An exploration of the value and mechanisms of befriending for older adults in England. *Ageing and Society*, 32(2), pp.307–328.

Levine, T.R., 2014. Truth-default theory (TDT) a theory of human deception and deception detection. *Journal of Language and Social Psychology*, 33(4), pp.378–392.

Lewis, C.S., 1952. *Mere Christianity: copyright CS Lewis Pte Ltd 1942, 1943, 1944, 1952. Used with permission*. Harper Collins.

Lewis, C.S., 1960. *The Four Loves: The Four Loves by CS Lewis © copyright CS Lewis Pte Ltd 1960. Used with permission*. Geoffrey Bles.

Lewis, C.S. and Hooper, W., 1979. *They stand together: the letters of CS Lewis to Arthur Greeves (1914-1963)*. HarperCollins.

Lieberman, M.A., Yalom, I.D., and Miles, M.B., 1972. The Impact of Encounter Groups on Participants: Some Preliminary Findings. *The Journal of Applied Behavioral Science* [Online], 8(1), pp.29–50. Available from: `https://doi.org/10.1177/002188637200800102`.

Lippitt, J., 2007. Cracking the mirror: on Kierkegaard's concerns about friendship. *International Journal for Philosophy of Religion*, 61(3), pp.131–150.

Lippitt, J., 2013. Can a Christian Be a Friend? God, Friendship and Love of Neighbor. In: D. Caluori, ed. *Thinking about Friendship: Historical and Contemporary Philosophical Perspectives* [Online]. London: Palgrave Macmillan UK, pp.180–198. Available from: `https://doi.org/10.1057/9781137003997_11`.

Little, G., 2000. *Friendship: Being ourselves with others*. Scribe Pub.

Liu, I., 2010. Love life: Aristotle on living together with friends. *Inquiry*, 53(6), pp.579–601.

Lo, A., 2019-06-08. Heal the divide and make up with your friends. *SCMP* [Online]. Available from: `https://www.scmp.com/comment/opinion/article/3021695/heal-divide-and-make-your-friends`.

Lott, B. and Lott, A., 1960. The formation of positive attitudes toward group members. *Journal of Abnormal & Social Psychology* [Online], 61(2), pp.297–300. Available from: `https://doi.org/10.1037/h0045778`.

Luhmann, M., 2021. *Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten* [Online]. Available from: `https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf`.

MacAskill, W., 2015. *Doing good better: Effective altruism and a radical new way to make a difference*. Guardian Faber Publishing.

MacIntyre, I., Corradetti, P., Roberts, J., Browne, G., Watt, S., and Lane, A., 1999. Pilot study of a visitor volunteer programme for community elderly people receiving home health care. *Health & Social Care in the Community*, 7(3), pp.225–232.

Mahdawi, A., 2020-07-01. My friend won't physically distance – so I will have to distance from her.

Mahdawi, A., 2018-06-20. Netflix addiction is real – we are entertaining ourselves to death. *The Guardian* [Online]. Available from: `https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/jun/20/netflix-addiction-is-real-we-are-entertaining-ourselves-to-death`.

Manson, M., 2018. *5 Levels of Friendship* [Online]. Available from: `https://markmanson.net/5-levels-friendship`.

Mark Vernon, 2010. *The Meaning of Friendship*. Palgrave MacMillan.

Marsden, P.V. and Campbell, K.E., 1984. Measuring tie strength. *Social forces*, 63(2), pp.482–501.

Martina, C.M.S. and Stevens, N.L., 2006. Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women. *Aging & Mental Health* [Online], 10(5), pp.467–475. Available from: `https://doi.org/10.1080/13607860600637893`.

Masi, C.M., Chen, H.-Y., Hawkley, L.C., and Cacioppo, J.T., 2011. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), pp.219–266.

Mathews, K.M., White, M.C., Long, R.G., Soper, B., and Bergen, C.W. von, 1998. Association of indicators and predictors of tie strength. *Psychological Reports*, 83(3_suppl), pp.1459–1469.

Matthews, S.H., 1983. Definitions of Friendship and their Consequences in Old Age. *Ageing and Society* [Online], 3(2), pp.141–155. Available from: `https://doi.org/10.1017/S0144686X00009983`.

Matthews, S.H., 1986. *Friendships through the life course: Oral biographies in old age*. Vol. 161. SAGE Publications, Incorporated.

Max-Neef, M., Elizalde, A., and Hopenhayn, M., 1992. Development and human needs. *Real-life economics: Understanding wealth creation*, 197, p.213.

McAndrew, F.T. and Milenkovic, M.A., 2002. Of tabloids and family secrets: The evolutionary psychology of gossip 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(5), pp.1064–1082.

McKay, A.S., Grygiel, P., and Karwowski, M., 2017. Connected to create: A social network analysis of friendship ties and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(3), p.284.

McPherson, M., Smith-Lovin, L., and Cook, J.M., 2001. Birds of a feather: Homophily in social networks. *Annual review of sociology*, 27(1), pp.415–444.

Meador, K., 2001-11-16. *A Pattern Of Friendship Series*.

Merton, R.C., 1968. *Social theory and social structure*. Simon and Schuster.

Miller, D., Rabho, L.A., Awondo, P., Vries, M. de, Duque, M., Garvey, P., Haapio-Kirk, L., Hawkins, C., Otaegui, A., and Walton, S., 2021. *The Global Smartphone: Beyond a Youth Technology*. UCL Press.

Miller, J.R., 1897. *Personal Friendships of Jesus*. New York, US: Thomas Crowell, Company.

Miller, K., 2020. *What is positive gossip?* [Online]. Available from: `https://positivepsychology.com/positive-gossip/`.

Millington, C., 2019. *The Friendship Formula*. Croydon: Head of Zeus Ltd.

Mitsis, P., 2014. *Epicurus' ethical theory: the pleasures of invulnerability*. Cornell University Press.

Mizrahi, L., Shekhidem, H.A., and Stern, S., 2020. Age separation dramatically reduces COVID-19 mortality rate in a computational model of a large population. *Open Biology* [Online], 10(11), p.200213. Available from: `https://doi.org/10.1098/rsob.200213`.

Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M., 2014. The concept of flow. *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer, pp.239–263.

Nehamas, A., 2016. *On Friendship*. Basic Books.

Nelson, S., 2016. *Frientimacy*. Seal Press.

Nelson, S., 2020. *The Business of Friendship*. Harper Collins.

Newcomb, T.M., 1961. The acquaintance process as a prototype of human interaction.

Nieboer, A., Lindenberg, S., Boomsma, A., and van Bruggen, A.C., 2005. Dimensions of well-being and their measurement: the SPF-IL scale. *Social indicators research*, 73(3), pp.313–353.

O'Meara, J.D., 1989. Cross-sex friendship: Four basic challenges of an ignored relationship. *Sex roles*, 21(7-8), pp.525–543.

Oldenburg, R., 1999. *The great good place: Cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community*. Da Capo Press.

Oliver Leaman, ed., 1996. *Friendship East and West*. Routledge, London.

Olyan, S.M., 2017. *Friendship in the Hebrew Bible*. Yale University Press.

Oswald, D., Clark, E., and Kelly, C., 2004. Friendship Maintenance: An Analysis of individual and dyad behaviours. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Pahl, R., 2000. *On friendship*. Blackwell Publishing.

Paine, R., 1969. In search of friendship: an exploratory analysis in'middle-class' culture. *Man*, 4(4), pp.505–524.

Pangle, L.S., 2008. *Aristotle and the Philosophy of Friendship*. Cambridge University Press.

Peterson, C. and Seligman, M., 2004. *Character Strengths and Virtues*. Oxford University Press.

Polk, D.M. and Egbert, N., 2013. Speaking the language of love: On whether Chapman's (1992) claims stand up to empirical testing. *The Open Communication Journal*, 7(1).

Putnam, R.D., 2000. *Bowling Alone*. Simon and Schuster.

Rainie, H. and Wellman, B., 2012. *Networked: The new social operating system*. Vol. 419. Mit Press Cambridge, MA.

Rath, T., 2006. *Vital Friends*. Gallup Press.

Rawlins, W.K., 2008. *The compass of friendship: Narratives, identities, and dialogues*. Sage Publications.

Rist, J.M., 1980. Epicurus on Friendship. *Classical Philology* [Online], 75(2), pp.121–129. Available from: `www.jstor.org/stable/268919`.

Robbins, M.L. and Karan, A., 2020. Who Gossips and How in Everyday Life? *Social Psychological and Personality Science*, 11(2), pp.185–195.

Roberto, K.A. and Kimboko, P.J., 1989. Friendships in Later Life: Definitions and Maintenance Patterns. *The International Journal of Aging and Human Development* [Online], 28(1), pp.9–19. Available from: `https://doi.org/10.2190/TQ6K-MATH-8UJT-B265`.

Roberts-Griffin, C.P., 2011. What is a good friend: A qualitative analysis of desired friendship qualities. *Penn McNair Research Journal*, 3(1), p.5.

Rodin, M.J., 1978. Liking and disliking: Sketch of an alternative view. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(3), pp.473–478.

Rosenbury, L.A., 2007. Friends with benefits. *Mich. L. Rev.*, 106, p.189.

Rouner, L.S., 1994. *The changing face of friendship*. University of Notre Dame Press.

Rusbult, C.E., 1980. Satisfaction and commitment in friendships. *Representative Research in Social Psychology*.

Schaefer, D.R. and Simpkins, S.D., 2014. Using social network analysis to clarify the role of obesity in selection of adolescent friends. *American journal of public health*, 104(7), pp.1223–1229.

Schuler, E. and Brito Dias, C.M.D.S., 2021. Legacies from Great-grandparents to Their Descendants. *Journal of Intergenerational Relationships* [Online], pp.1–18. Available from: `https://doi.org/10.1080/15350770.2021.1913275`.

Seligman, M., 2004. *Authentic Happiness*. Atria Books.

Seligman, M., 2009. *What You Can Change... and What You Can't*: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*. Vintage.

Selley, A., 1986. 'I Have Been, And Ever Shall Be, Your Friend': 'Star Trek', 'The Deerslayer' and the American Romance. *Journal of Popular Culture*, 20(1), p.89.

Shinyashiki, R., 1987. A carícia essencial: uma psicologia do afeto. 9ª edição. *São Paulo: Editora gente*.

Shumway, K., 2018. *The Friendship Formula*. Kyler Shumway.

Sira M., 2020-06-14. The 7 Habits of Truly Charming People. *Medium* [Online]. Available from: `https://psiloveyou.xyz/charming-5027bbf67a44`.

SIRC, 2006. *Girl Talk - The new rules of female friendship and communication*.

Snyder, M., 1987. *Public appearances, Private realities: The psychology of self-monitoring*. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.

Snyder, M., Gangestad, S., and Simpson, J.A., 1983. Choosing friends as activity partners: The role of self-monitoring. *Journal of personality and social psychology*, 45(5), p.1061.

Spencer, L. and Pahl, R., 2006. *Rethinking friendship: Hidden solidarities today*. Princeton University Press.

Stevens, N.L., 2001. Combating loneliness: a friendship enrichment programme for older women. *Ageing and Society* [Online], 21(2), pp.183–202. Available from: https://doi.org/10.1017/S0144686X01008108.

Steverink, N. and Lindenberg, S., 2006. Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging*, 21(2), p.281.

Stone, A.A., Schwartz, J.E., Broderick, J.E., and Deaton, A., 2010. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences* [Online], 107(22), p.9985. Available from: https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107.

Strozier, C.B., 2016. *Your Friend Forever, A. Lincoln: The Enduring Friendship of Abraham Lincoln and Joshua Speed*. Columbia University Press.

Stutzer, A. and Frey, B.S., 2008. Stress that doesn't pay: The commuting paradox. *Scandinavian Journal of Economics*, 110(2), pp.339–366.

Surijah, E.A. and Kirana, C.T., 2020. Five Love Languages scale factor analysis. *Makara: Human Behavior Studies in Asia*.

Tantrika, H., 2020-09-13. What it means to be a drama-free girlfriend. *Medium* [Online]. Available from: https://psiloveyou.xyz/what-is-drama-free-girlfriend-8962076c391.

Tasselli, S., Kilduff, M., and Menges, J.I., 2015. The microfoundations of organizational social networks: A review and an agenda for future research. *Journal of Management*, 41(5), pp.1361–1387.

Theng, Y.-L., Chua, P.H., and Pham, T.P., 2012. Wii as entertainment and socialisation aids for mental and social health of the elderly. *CHI'12 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, pp.691–702.

Thurnell-Read, T., 2021. *Open Arms: The Role of Pubs in Tackling Loneliness* [Online]. Available from: https://hdl.handle.net/2134/13663715.v1.

Toepoel, V., 2013. Ageing, Leisure, and Social Connectedness: How could Leisure Help Reduce Social Isolation of Older People?(Report). *Social indicators research* [Online], 113(1), p.355. Available from: https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6.

Tomlin, G., 2010. *Wealth and Poverty: Sermon*. HTB.

Tomova, L., Wang, K.L., Thompson, T., Matthews, G.A., Takahashi, A., Tye, K.M., and Saxe, R., 2020. Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nature Neuroscience*, 23(12), pp.1597–1605.

Turkle, S., 2017. *Alone Together*. Basic Books.

van Devender, E., 2020. *The Kind Of Friend You Are, According To Your Myers-Briggs Personality Type & Traits* [Online]. Available from: https://www.yahoo.com/lifestyle/type-friend-according-myers-briggs-061634055.html.

van Schaik, C. and Michel, K., 2016. *The good book of human nature: An evolutionary reading of the Bible*. Basic Books.

Vazire, S. and Carlson, E.N., 2011. Others sometimes know us better than we know ourselves. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), pp.104–108.

Vries, B. de, 2018. The unsung bonds of friendship—and caring—among older adults. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 42(3), pp.77–81.

Walton, S. and Swithinbank, H., 2019. *Poverty in the Early Church and Today: A Conversation*. Bloomsbury Academic.

Ware, B., 2012. *The top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing*. Hay House, Inc.

Wellman, B. and Wortley, S., 1990. Different strokes from different folks: Community ties and social support. *American Journal of Sociology*, 96(3), pp.558–588.

Werner, C. and Parmelee, P., 1979. Similarity of activity preferences among friends: Those who play together stay together. *Social Psychology Quarterly*, pp.62–66.

Wiest, B., 2020-04-30. True Friendship Is Never a Performance. *Medium* [Online]. Available from: `https://humanparts.medium.com/true-friendship-is-never-a-performance-a68c059e4b45`.

Wiking, M., 2019. *The Art of Making Memories*. Penguin Life.

Willis, D. and Clements, B., 2017. *The Simplest Way to Change the World: Biblical Hospitality as a Way of Life*. Moody Publishers.

Xia, N. and Li, H., 2018. Loneliness, social isolation, and cardiovascular health. *Antioxidants & redox signaling*, 28(9), pp.837–851.

Yalom, I., 1975. *The theory and practice of group psychotherapy*. 2d. New York: Basic Books.

Yalom, I., 1980. *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, M., 2015. *The Social Sex: A History of Female Friendship*. Harper Perennial.

Zahiduzzaman, A.S., 2015. *Toxic Relationship*. AuthorHouse.

Zarbatany, L., Conley, R., and Pepper, S., 2004. Personality and gender differences in friendship needs and experiences in preadolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 28(4), pp.299–310.

Zeldin, T., 2000. *Conversation: How talk can change our lives*. HiddenSpring.

"**Freundschaft leben**", die deutsche Fassung von **Practical Friendship**, bringt verschiedene Ansichten aus der antiken und modernen Philosophie, Theologie, Psychologie und Soziologie zusammen, um ein Bild davon zu erstellen, **was gute Freundschaft bedeutet** und **wie wir sie am besten pflegen.**

Aufgrund der in diesem Buch erstellten Analyse wird eine Rollensichtweise der Freundschaft vorgeschlagen, mit der das Problem der Einsamkeit untersucht werden kann. Auf der Grundlage von aktueller Forschung und angereichert mit anekdotischen Bildern ist das Buch als eine Art **Leitfaden** erstellt, **auf was wir in unseren Freundschaften achten können, um sie zu verbessern und in einem guten Zustand zu halten**.

Das Buch wendet sich an Leser, die als **Psychologen** oder **Sozialarbeiter** oder **interessierte Mitbürger** unserer Gesellschaft helfen, **bessere Beziehungen aufzubauen** und **Einsamkeit zu vermeiden**. Die deutsche Edition lässt den rein statistisch-methodischen Anhang aus, der in englischer Sprache veröffentlicht ist auf www.practicalfriendship.com.

Christian Langkamp ist in seinem beruflichen Leben ein Mitglied im Data Science Team der BASF SE. Dieses Buch wurde in seinem Sabbatical geschrieben als Gast beim Institute of Population Ageing an der University of Oxford, UK.

Er hat einen MMaths aus Oxford, einen Dipl. Wirt. Math. der RWTH Aachen und einen Dr. rer. pol. der Universität Duisburg-Essen.

ISBN der gedruckten Version

ISBN 9783982312200

9 783982 312200

Practicalfriendship.com