

Interview

«Lebenslange Freundschaften, von sehr früh in der Kindheit bis ins ganz hohe Alter, kommen selten vor»

Der Psychologe Moritz Daum erklärt, warum die Qualität von Freundschaften wichtiger ist als die Anzahl Freunde, was es braucht, um eine gute Freundschaft aufzubauen, und wieso sie dann nur selten bis ans Lebensende halten.

Katrin Schregenberger / Tobias Ochsenbein 23.8.2017, 05:30 Uhr



Vertrauen in einer Freundschaft kommt nicht von heute auf morgen. (Bild: Goran Basic / NZZ)

Herr Daum, wann beginnen Kinder, Freundschaften zu entwickeln?

Kinder entwickeln bereits ab dem zweiten Lebensjahr Vorlieben für andere Kinder. Ob das eine mit dem anderen Kind spielen möchte, hängt vor allem davon ab, ob es in der Nähe wohnt. Und dass dieses Kind lässiges Spielzeug hat. Der Spielkamerad als Individuum ist in der frühen Kindheit noch austauschbar.

Ändert sich das in der Pubertät?

Ja, in der Pubertät sind Freundschaften mehr an die Person gekoppelt. Neue Aspekte werden wichtig: Ist die Person mir ähnlich? Kann ich ihr vertrauen? Durch grössere Vertrautheit wird aber auch die Verletzlichkeit grösser.

Echte Freundschaft ist in der Pubertät also etwas Neues?

Freundschaft bekommt in der Pubertät mehr Gewicht. Jugendliche tragen persönliche Dinge in ihre Freundschaften und erwarten von ihren Freunden Engagement. Das Entwickeln von Freundschaften ist aber ein Prozess. Vertrauen kommt nicht von heute auf morgen. Freundschaften sind in der Pubertät fragiler, denn ich verändere mich, die andere Person verändert sich. Das kann in die gleiche Richtung gehen – muss aber nicht.

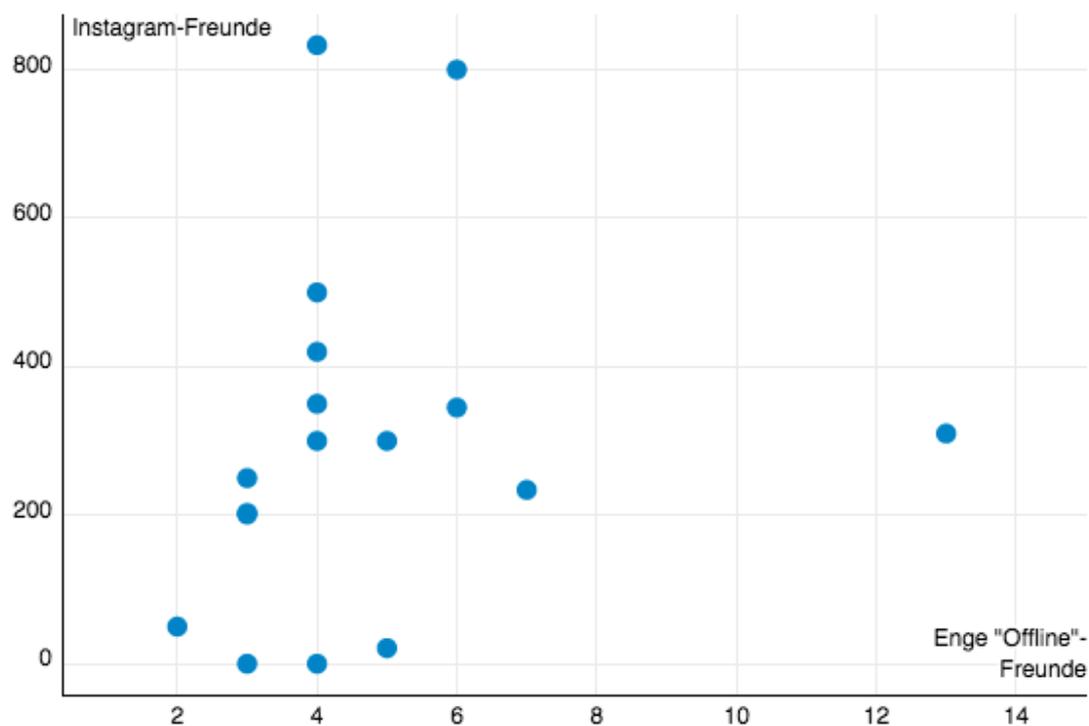
Freundschaft als Familienersatz also?

Die Pubertät ist eine Phase im Leben, in der jede und jeder seine Identität sucht. Jugendliche wollen sich von den Eltern abgrenzen, sie brauchen dafür einen geschützten Rahmen, in dem sie Dinge ausprobieren können. Das ist der Freundeskreis.

Ist es besser, viele Freunde zu haben?

Die Anzahl Freunde ist weniger wichtig als die Qualität der Freundschaft. Wenn wir wenig Freunde haben, zu denen wir aber mit jedem Problem gehen können, dann ist das mehr wert, als wenn wir 500 Leute haben, die wir zwar kennen, aber bei denen wir nichts deponieren können.

Instagram sagt nur wenig über echte Freunde aus



Quelle: NZZ-Umfrage bei der W2a, 19 Teilnehmer/-innen; zwei Schüler antworteten mit Phantasie-Angaben, diese Daten fanden keinen Eingang in die Grafik.

Funktionieren Mädchenfreundschaften anders als Bubenfreundschaften?

Ja. Mädchen haben intensivere Beziehungen zu Freundinnen, sie haben das Gefühl der Nähe früher als Jungen. Darum ist bei Mädchen – wenn es denn zu einer Krise kommt – auch das Drama grösser. Sie sind stärker betroffen, wenn eine Freundin sie «betrügt». Ironischerweise kann es dadurch sein, dass Mädchen eine Freundschaft auch schneller wieder beenden. Bubenfreundschaften sind dagegen oft etwas oberflächlicher und können insgesamt länger dauern, weil dieses «Beleidigtsein» meist eine weniger grosse Rolle spielt.

Wie häufig sind Freundschaften unter Mädchen und Jungen in der Pubertät?

Gleichgeschlechtliche Freundschaften sind insgesamt noch häufiger. Gegengeschlechtliche Freundschaften sind fragiler, weil mit der Pubertät auch Sexualität eine Rolle zu spielen beginnt. Das kann, vor allem wenn eine Person mehr fühlt als die andere, zu einer starken Veränderung der Freundschaft führen – im schlimmsten Fall zu einem Abbruch. Generell nehmen Freundschaften zwischen den Geschlechtern ab der Pubertät aber eher zu – auch weil man mehr vom anderen Geschlecht erfahren will.

Was braucht es, um eine gute Freundschaft aufzubauen?

Es braucht Offenheit, um bei der anderen Person Vertrauen zu schaffen. Wenn es uns schwerfällt, auf Leute zuzugehen, reduzieren wir die Möglichkeiten, mit anderen in Kontakt zu kommen und Freundschaften zu schliessen. Der Aspekt der Ähnlichkeit spielt ausserdem eine wichtige Rolle: Zwei Schüchterne finden sich eher, weil sie sich besser ineinander hineinversetzen können.

Helfen da Social Media?

Social Media können hilfreich sein. Wir können dort, ohne dass andere sehen, dass wir rot werden, schriftlich gewisse Dinge ausprobieren. Erfolgserlebnisse in der virtuellen Welt können dazu ermuntern, auch in der realen Welt auf Leute zuzugehen. Aber Social Media bergen auch Gefahren: Jemanden zu beschimpfen, ist online einfacher.

Sind Freundschaften übers Internet oberflächlicher?

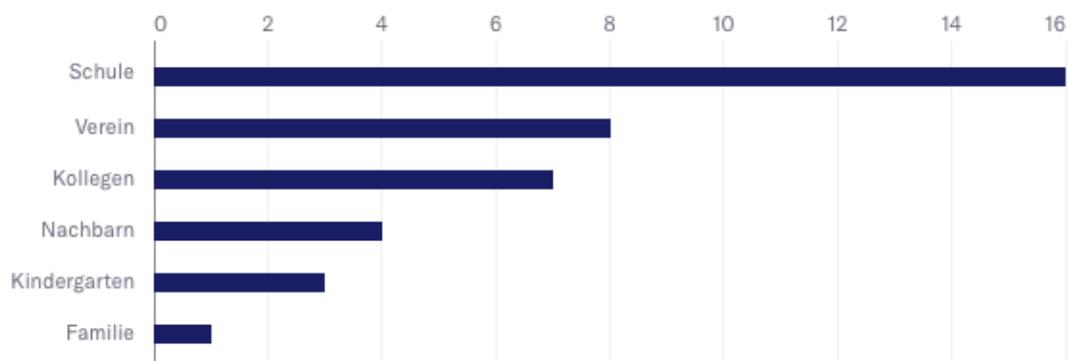
Warum? Früher unterhielten wir Brieffreundschaften zu Personen, die wir nicht unbedingt gekannt haben. Wir können auch durch schriftliche Kommunikation sehr vertrauensvoll werden: etwa, indem wir Dinge schreiben, die wir sonst niemandem erzählen würden. Trotzdem bleibt eine Internetfreundschaft eindimensional, da man sich zum Beispiel nicht in den Arm nehmen kann.

Als Teenager glaubt man fest an lebenslange Freundschaften. Gibt es die?

Feste, lebenslange Freundschaften, von sehr früh in der Kindheit bis ins ganz hohe Alter, kommen relativ selten vor. In unserem Leben gibt es ständig Ereignisse, die unser soziales Geflecht verändern: Wir beginnen ein Studium, beenden es, fangen einen Job an, wechseln den Job, ziehen um.

Die Schule bringt am meisten Freunde

Anzahl Antworterwähnungen



Es waren mehrere Antworten möglich. – Quelle: NZZ-Umfrage bei der W2a, 19 Teilnehmer/-innen

Wir pflegen also unser Leben lang vor allem Zweckfreundschaften?

Zum Teil pflegen wir Zweckfreundschaften – aber nicht nur! Nehmen wir als Beispiel das Gymnasium: Dort ist man über Jahre mit den gleichen zwanzig Leuten zusammen, pflegt aber unterschiedlich enge Freundschaften. Mit dem einen Kameraden bespricht man die Hausaufgaben, mit dem anderen verbringt man seine Freizeit. Irgendeinmal ändern sich die Interessen, der eine studiert Informatik, der andere Kunst. Im Studium bilden sich dann wieder neue Freundschaften. Sowohl der Kontext, in dem wir leben, verändert sich, als auch wir selbst – ein Leben lang.

Sind Freundschaften, die wir in der Pubertät haben, die gleichen wie solche, die wir mit sechzig Jahren noch haben?

Ältere Menschen legen mehr Wert auf die Qualität einer Beziehung und investieren mehr, um sie aufrechtzuerhalten. Mit siebzig Jahren ist es nicht mehr so einfach, neue Freunde zu finden.

Jugendliche hingegen sagen sich: «Mein Gott, ich habe ja noch andere Freunde!»

Sind Freunde Teil der Identität?

Die Umwelt beeinflusst stark, wie wir uns entwickeln. Wir können durch falsche Freunde auf die schiefe Bahn geraten. Eine Freundschaft kann aber genauso einen positiven Einfluss haben: Wenn mein bester Freund viel Sport macht, steckt mich das vielleicht an.

Beeinflusst es die Persönlichkeitsentwicklung, wenn wir immer mit den gleichen Leuten zusammen sind?

Je eingeschränkter unser Freundeskreis ist, desto kleiner ist auch das Spektrum an Informationen, mit denen wir uns «füttern». Das kann Effekte auf die Persönlichkeit haben.

Wie überwindet man Krisen in einer Freundschaft?

Da habe ich kein Geheimrezept. Der Mensch verändert sich ein Leben lang. Und doch gibt es Freunde, die wir längere Zeit nicht sehen, und es ist beim Wiedersehen so, als hätte man sich erst gestern das letzte Mal getroffen. Ich glaube, es ist dieses vertrauensvolle gegenseitige Verständnis, mit dem man auch Krisen überwinden kann.



Moritz Daum ist Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. (Bild: PD)