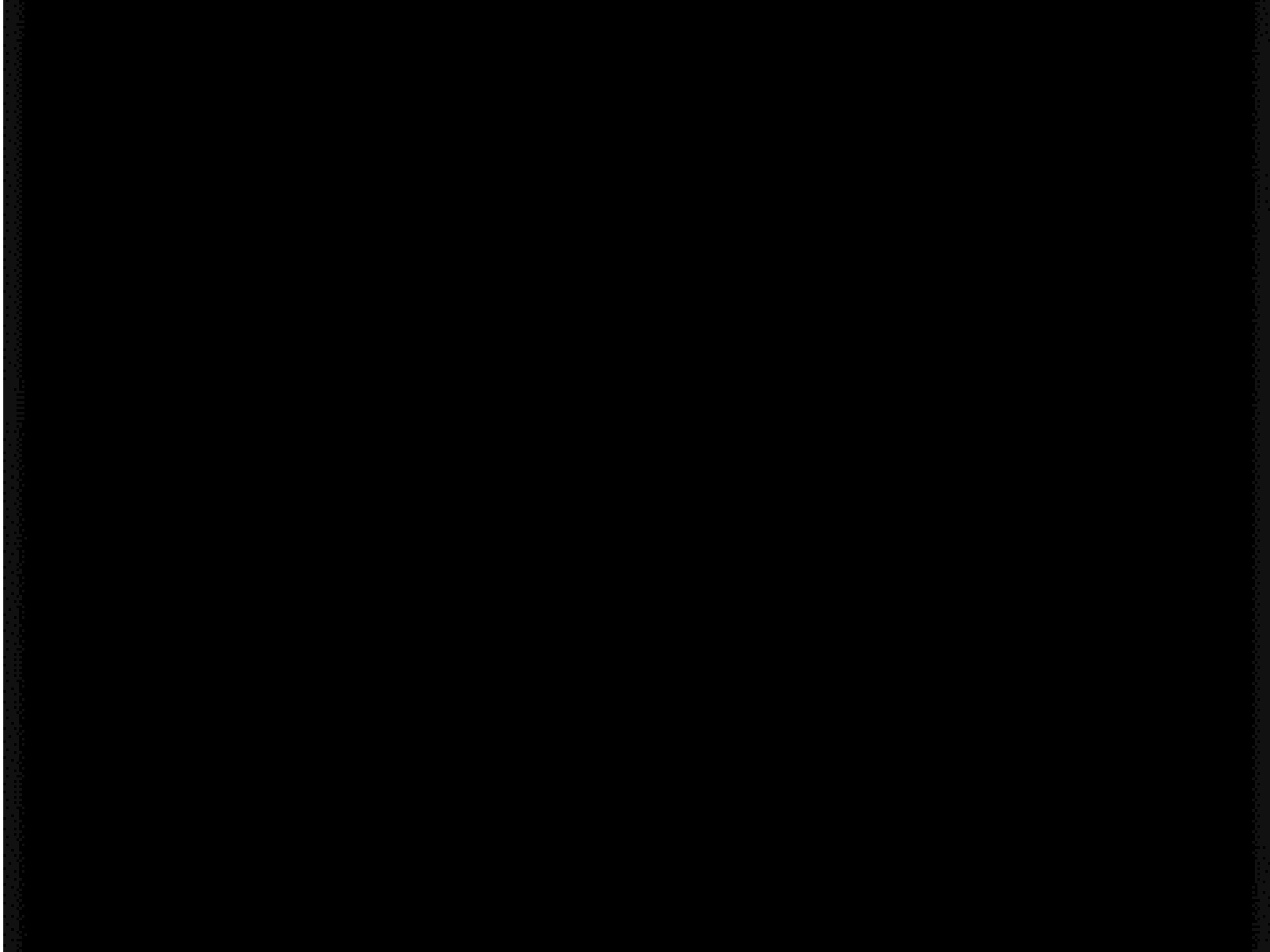




Adler-Pollak-Institut  
für Individualpsychologie

SKAP 2022

Die Kunst der Freundschaft



Freunde zu haben,  
bedeutet reich zu sein.

*Chinesisches Sprichwort*

## Lebensaufgaben

Liebe

Arbeit

Gemeinschaft

Umgang mit sich selbst

Freundschaft

Kosmos

Freundschaft als eigene Lebensaufgabe?

Freundschaften – eine schwierige Lebensaufgabe?

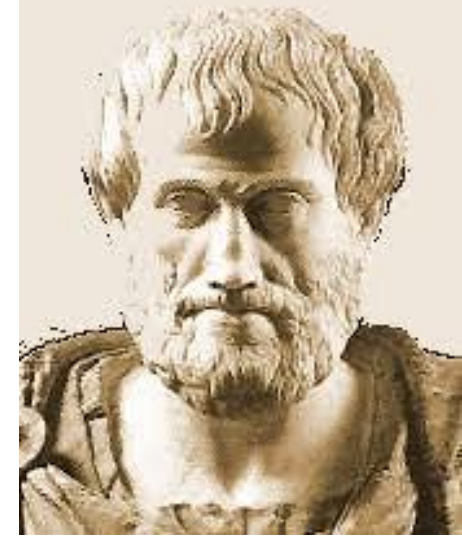
Freundschaft lernen – wie?

Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk,  
sondern auch eine dauernde Aufgabe.

*Ernst Zacharias*



Drei Arten von Freundschaften  
*(nach Aristoteles)*



- Freundschaften wegen des gegenseitigen **Nutzens** (um des Nutzens Willen)
- Freundschaften wegen der **Lust** (um der Lust Willen)
- Freundschaften tugendhafter Menschen, die aufrichtig an der gegenseitigen Entwicklung interessiert und um sie bemüht sind (um des **Wesens** Willen bzw. Freundschaft um des Freundes Willen)

*Für Aristoteles ist die Freundschaft wichtiger Bestandteil einer funktionierender Gesellschaft.*



# Die Herzensfreundschaften



## Definitionen von Freundschaft:

- a) Ein auf gegenseitige **Zuneigung** beruhendes Verhältnis, das sich durch **Sympathie** und **Vertrauen** auszeichnet.
  
- b) Eine **persönlich gefärbte** Form direkter **sozialer Beziehung**, die **freiwillig** und auf eine nicht festgelegte **Dauer** eingegangen wird.
  
- c) Eine **dyadische, persönliche** und **informelle** Sozialbeziehung **auf Gegenseitigkeit**

## Freunde / Freundschaften



## Kinderfreundschaften

## **Freundschaft und Gesundheit**

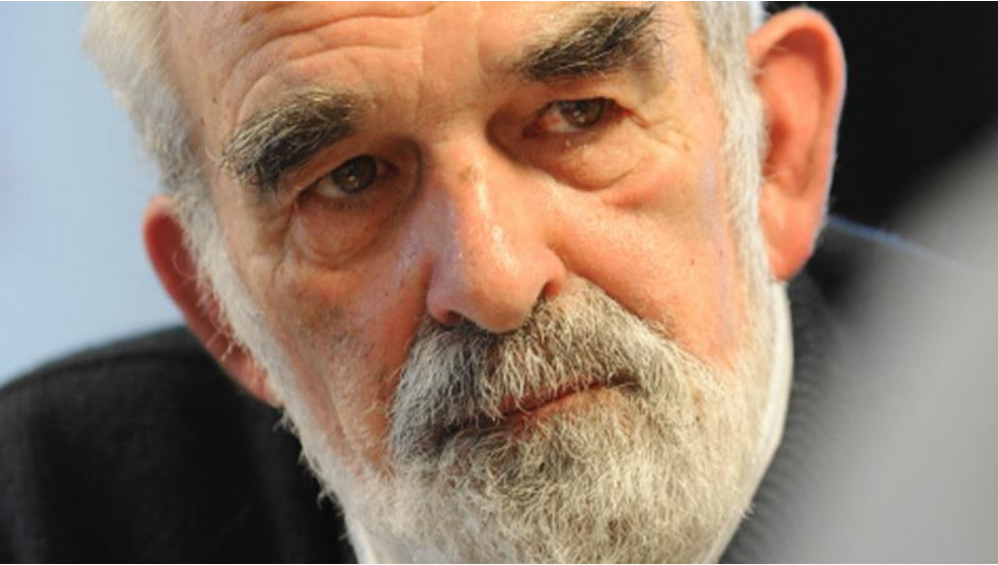
Gute Freundschaften verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen.

Wer durch Freunde in schwierigen Situationen unterstützt wird, schüttet weniger Stresshormone aus.

An Tagen, die man mit Freunden zusammen verbringt, erhöht sich das Selbstwertgefühl.

Freunde spielen als lebensverlängernde Maßnahme eine deutlich wichtigere Rolle als die eigenen Kinder oder Verwandte.

Freunde geben dem Leben einen Sinn.



*Petrus Ceelen*

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wichtig es ist,  
dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie gut es tut, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht,  
wie wohlwollend ihre Nähe ist.

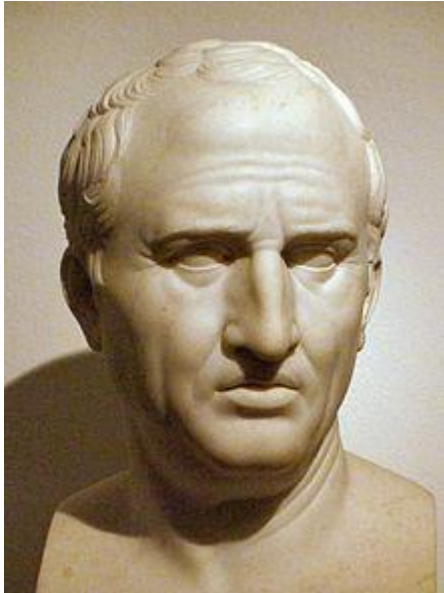
Manche Menschen wissen nicht,  
wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,  
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüssten es,  
würden wir es ihnen sagen.

## Neun Tipps für Freundschaften

- Aufrichtig sein
- den Freund so behandeln, wie du selbst behandelt werden möchtest
- Zeit für die Freundschaft nehmen
- Aktiv zuhören
- Fehler und Schwächen akzeptieren
- Verzeihen
- Respekt- und achtungsvoll kommunizieren (Bedürfnisse und Wünsche mitteilen)
- Vertrauensvorschuss geben
- Der Freundschaft Raum und Zeit geben



Anteilnehmende Freundschaft

macht das Glück strahlender

und erleichtert das Unglück.

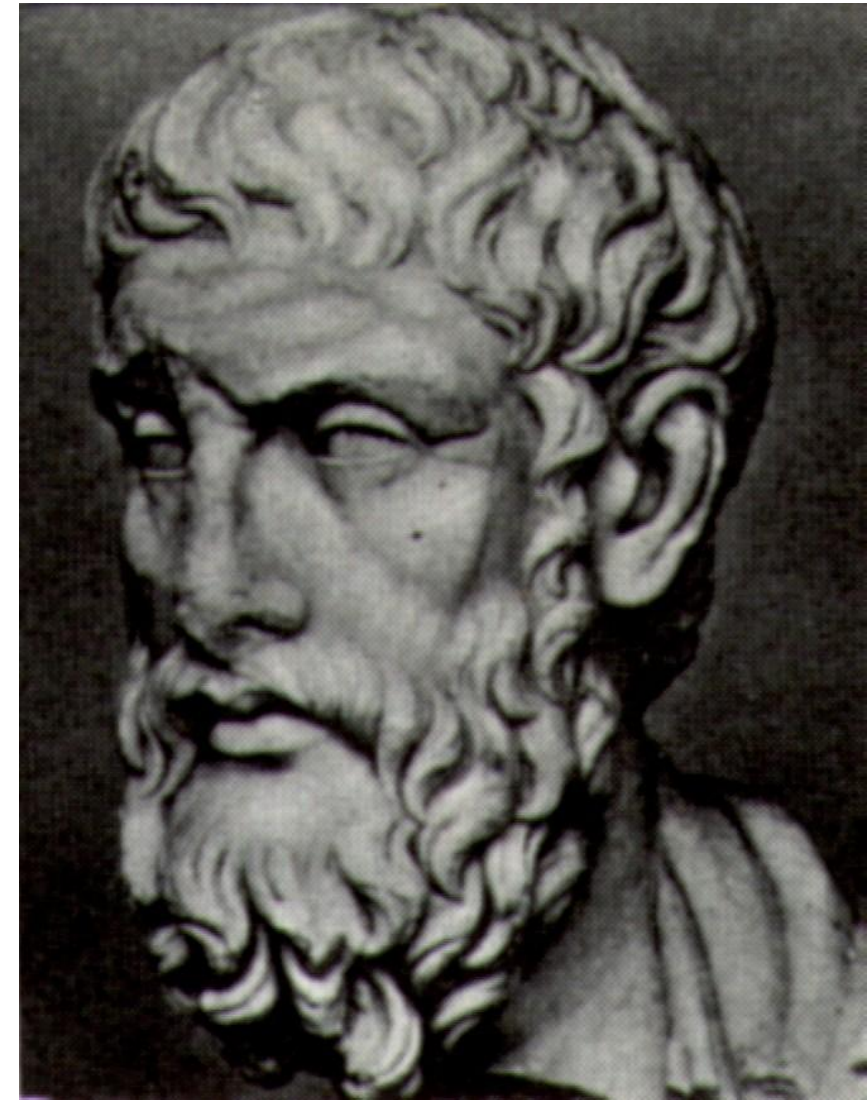
Marcus Tullius Cicero

## Freundschaftsgesetze

- Erwiderte Selbstoffenbarung
- Räumliche Nähe
- Kontakthäufigkeit
- Zeit
- Persönliche Eigenschaften
- Gemeinsamkeiten
- Emotionale Nähe

Von allen Geschenken,  
die uns das Schicksal gewährt,  
gibt es kein größeres Gut  
als die Freundschaft –  
keinen größeren Reichtum,  
keine größere Freude.

*Epikur von Samos*





# Wahlverwandtschaften

*Goethe und Schiller*





Adler-Pollak-Institut  
für Individualpsychologie

# Thomas Mann und Hermann Hesse





Adler-Pollak-Institut  
für Individualpsychologie

# Marx und Engels





Adler-Pollak-Institut  
für Individualpsychologie



Die meisten Menschen haben nur ein bis zwei „beste Freunde“

und höchstens fünf wirklich „enge Freunde“.

Aber nur ein einziger Faktor bestimmte darüber, bei beiden Geschlechtern, wer vier Jahre

später als „bester Freund“ bezeichnet wurde:

das Gefühl, von ihm in der eigenen Identität anerkannt und bestätigt zu werden.

*Quelle: Spektrum der Wissenschaft 11.04.2013*

## **Das Plus an Selbstwertgefühl**

Freunde bestätigen und wertschätzen sich in ihren zentralen Rollen.

Offenbar wählen wir unsere besten Freunde nicht deshalb aus,  
weil sie so toll sind,  
sondern weil sie uns das Gefühl geben, toll zu sein.

Der beste Weg,  
einen Freund zu haben,  
ist der,  
selbst einer zu sein.

*Ralph Waldo Emerson*



## **Die Gebote der Freundschaft**

1. In schlechten Zeiten Hilfe anbieten
2. Kontakt halten und sich füreinander Zeit nehmen
3. Persönliche Gedanken und Gefühle offenbaren
4. Anvertrautes für sich behalten
5. Gute Laune verbreiten
6. Den anderen in seiner sozialen Zugehörigkeit bestätigen
7. Zuhören



8. Seelische Unterstützung geben
9. Vor Kritik in Schutz nehmen
10. Neuigkeiten teilen
11. Rat einholen
12. Gemeinsam etwas unternehmen
13. Miteinander scherzen
14. Negative Kommentare vermeiden
15. Freiräume und andere Freunde sowie den Partner respektieren

*Quelle: Spektrum der Wissenschaft 11.04.2013*



Ältere Bekanntschaften und Freundschaften haben  
vor neuen hauptsächlich das voraus,  
dass man sich einander schon viel verziehen hat.

*Johann Wolfgang von Goethe*

„Freundschaft erfordert eine komplizierte Logistik.

Und sie baut auf der Fähigkeit auf,

Ambivalenzen und Eigenheiten zu ertragen.“

*Soziologen und Freunde Sabine Flick,*

*Erika Alleweldt, Janosch Schobin*

*und Vincenz Leuschner*



Bereits die Frage, wer überhaupt wessen Freund ist,  
lässt sich nicht immer zuverlässig beantworten.

Es kommt vor, dass sich Menschen mit anderen befreundet wähnen,  
die das andersherum keinesfalls so sehen.

Doch selbst, wenn das Bündnis unwidersprochen besteht,  
ist Freundschaft selten das Ergebnis einer sorgfältigen Auswahl.  
die vielleicht sogar den Ernstfall im Blick hätte.

Stattdessen regiert der Zufall.

*Der Spiegel 1/2015*

Die Erwartungen an die Freundschaft sind häufig so hoch,  
dass sie enttäuscht werden müssen.

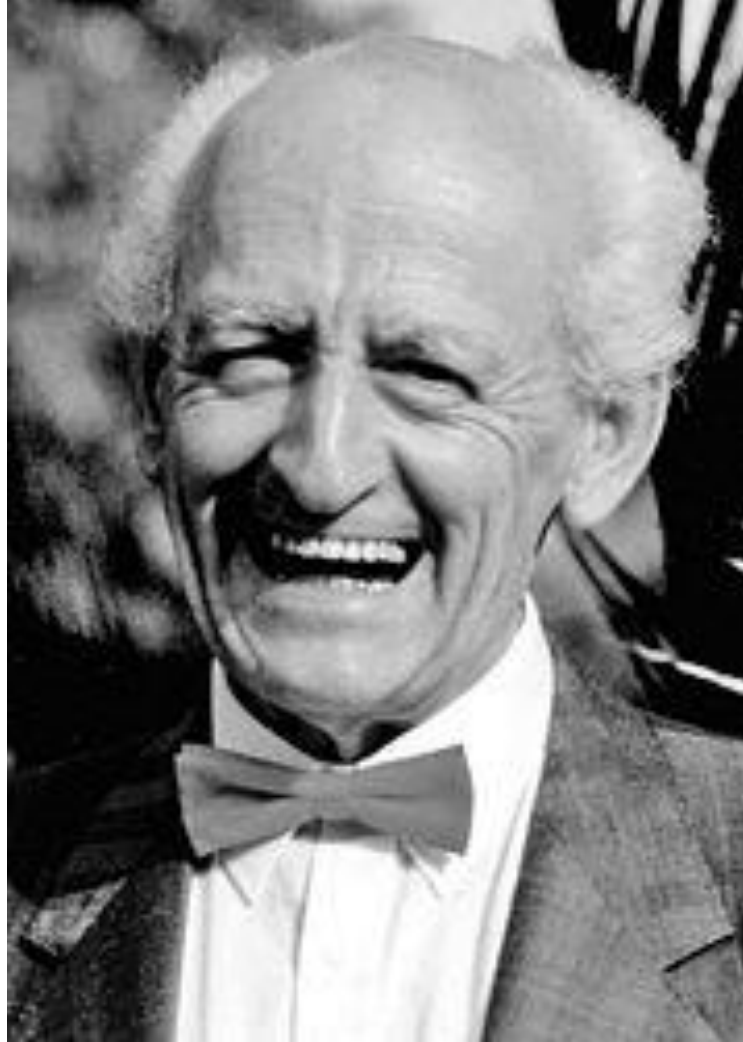
Ein Leben im Kreis der Freunde ist nicht einfacher als in der Ehe  
und nicht belastungsärmer als in der Familie.

Im Gegenteil.

Wie so oft, wenn der Mensch ins Spiel kommt, ringt der Anspruch mit  
der Wirklichkeit.

*abgeändert nach Der Spiegel 1/2015*

## Freunde / Freundschaften



***Erik Blumenthal – ein wahrer Meister der Freundschaft***



*Felix Dahn*

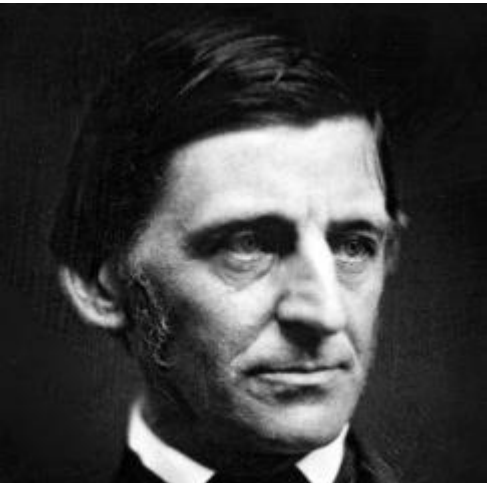
## Freundschaft

Wenn eines Menschen Seele du gewonnen  
Und tief hast in sein Herz geschaut  
Und ihn befunden einen klaren Bronnen,  
In dessen reiner Flut der Himmel blaut:

Lass deine Zuversicht dir nicht berauben,  
Trag lieber der Enttäuschung Schmerz,  
Als dass du grundlos ihm entziehst den Glauben –  
Kein größer Glück als ein vertrauend Herz!

Lass adlermutig deine Liebe schweifen  
Bis dicht an die Unendlichkeit heran,  
Kannst du des Freundes Tun nicht mehr begreifen –  
So fängt der Freundschaft frommer Glaube an.

*Felix Dahn (um 1900)*



Das Einmalige  
an einer Freundschaft  
ist weder die Hand,  
die sich einem entgegenstreckt,  
noch das freundliche Lächeln oder  
die angenehme Gesellschaft.

Das Einmalige an ihr ist die geistige Inspiration,  
die man erhält, wenn man merkt,  
dass jemand an einen glaubt!

*Ralph Waldo Emerson*





Das erste Gesetz der Freundschaft lautet,  
dass sie gepflegt werden muss.

Das zweite lautet:

Sei nachsichtig, wenn das erste verletzt wird.

*Voltaire*



„man müsse wie ein Kleinkind eine neue  
Frustrationstoleranz ausprägen“

*Henning Scherf*

# Freundschaftsentthronungen

# Eifersucht und Freundschaft

Wie wäre es damit:

Verschiedene Freunde

für verschiedene Anliegen?

Ein wahrer Freund trägt mehr zu unserem Glück bei,  
als tausend Feinde zu unserem Unglück.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



## Freunde fürs Leben

Ergebnisse der Jacobs Studie 2014

Angaben in % – Auswahl aus einer Liste

### Was ist im Leben ganz besonders wichtig?

Gute <b>Freunde</b> haben, enge Beziehungen zu anderen Menschen	<b>85</b>
Für die <b>Familie</b> da sein, sich für die Familie einsetzen	<b>78</b>
Eine glückliche <b>Partnerschaft</b>	<b>75</b>
<b>Unabhängigkeit</b> , sein Leben weitgehend selbst bestimmen können	<b>67</b>
<b>Soziale Gerechtigkeit</b>	<b>66</b>
Gute, vielseitige <b>Bildung</b>	<b>59</b>
<b>Kinder</b> haben	<b>59</b>
Gepflegtes <b>Aussehen</b>	<b>58</b>
Viel <b>Spaß</b> haben, das Leben genießen	<b>55</b>
<b>Erfolg</b> im Beruf	<b>54</b>

**55** % der Befragten sagen, dass sich **Männerfreundschaften** und **Frauenfreundschaften** stark voneinander unterscheiden.

**40** % der Befragten würden sich viele ihrer Freundschaften **enger** und **tiefergehend** wünschen.

### Immer und ewig?

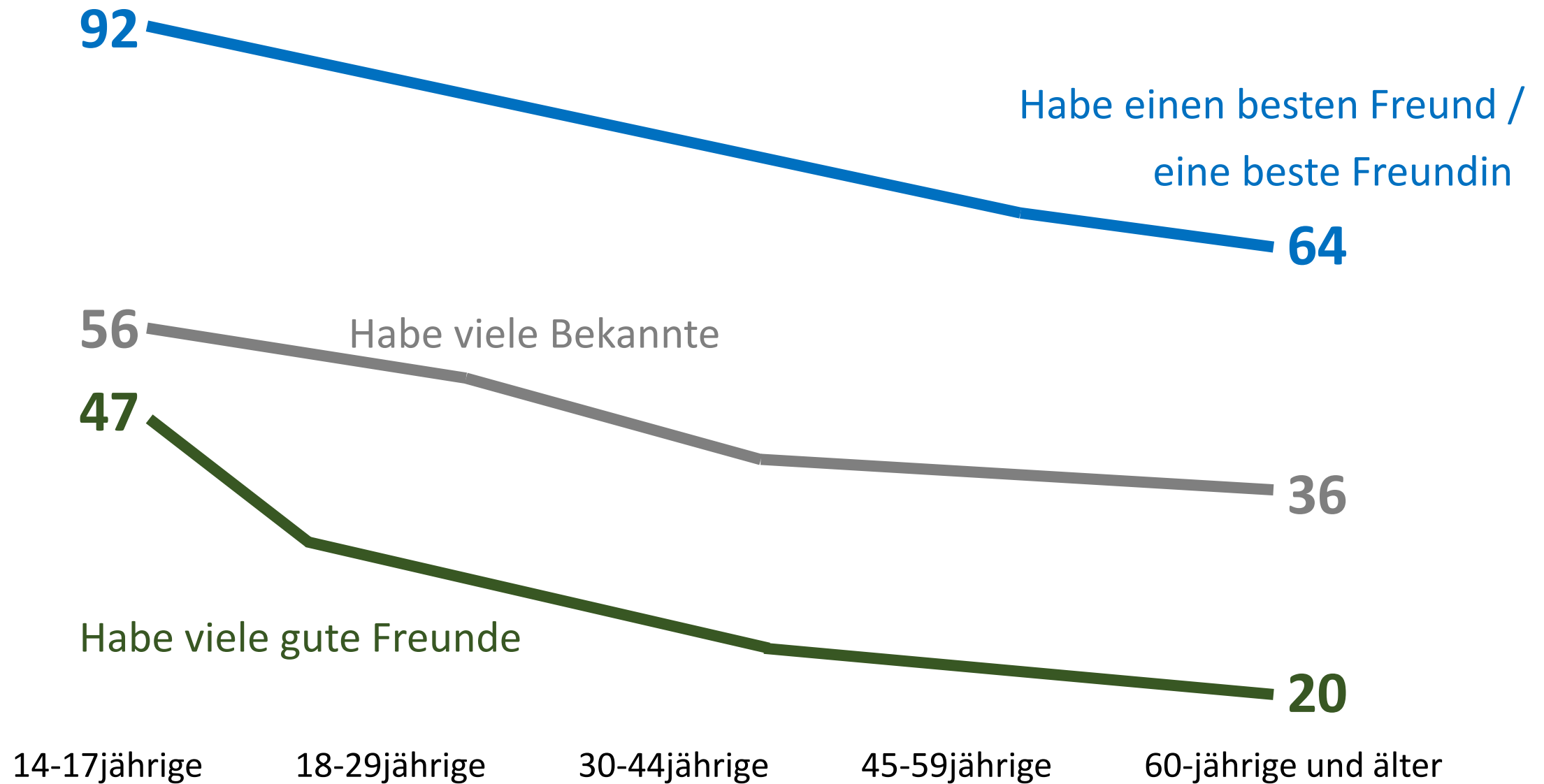
Gibt es so etwas wie „Freunde fürs Leben“?

**75** % sagen ja

**13** % sagen nein



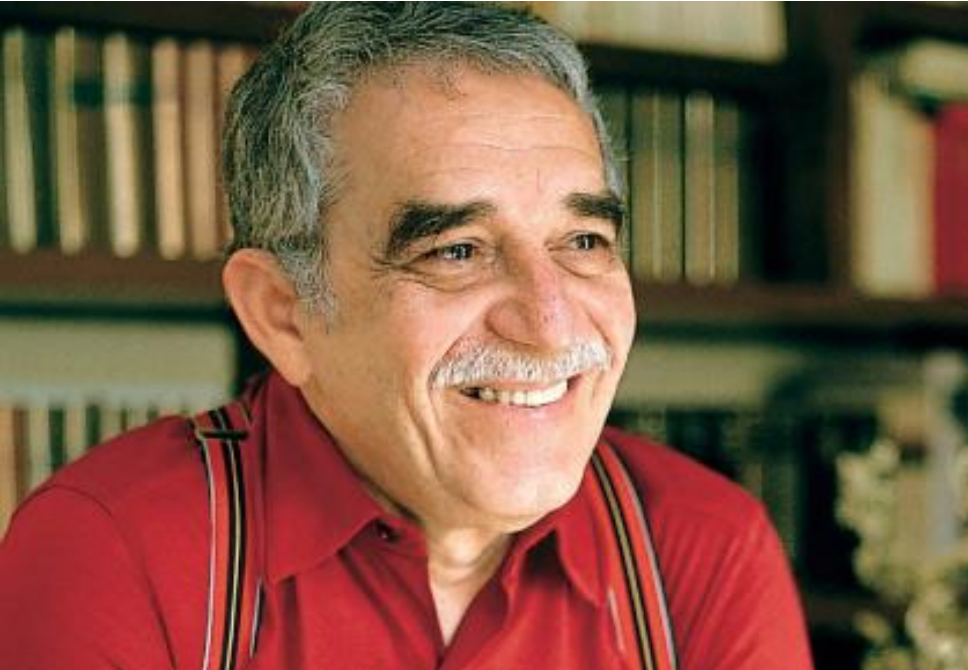
# Mehr Freunde in jungen Jahren – Beziehungen nach Altersgruppen (in %)



## Dafür sind Freunde da

Was haben ihre Freunde in den letzten Jahren mal für Sie gemacht? (in %)

Beim <b>Umzug</b> oder bei der Renovierung geholfen.....	<b>60</b>
Sich <b>Zeit</b> genommen, um für mich da zu sein, obwohl sie eigentlich gar keine Zeit hatten..	<b>51</b>
Mit ihren <b>Kontakten</b> , ihren Beziehungen geholfen.....	<b>41</b>
Mir bei der <b>Vorbereitung</b> auf schwierige Gespräche, Prüfungen, etc. geholfen.....	<b>35</b>
Mich ohne Anlass mit einem persönlichem <b>Geschenk</b> überrascht.....	<b>35</b>
Mich zu einer Veranstaltung <b>begleitet</b> , obwohl sie eigentlich keine Lust darauf hatten.....	<b>35</b>
Mir geholfen, als ich <b>krank</b> war, zum Beispiel gekocht, Besorgungen erledigt.....	<b>33</b>
Mir bei Problemen mit dem <b>Partner</b> / der <b>Partnerin</b> beigestanden hat.....	<b>31</b>
Das Auto geliehen.....	<b>30</b>



Ein wahrer Freund ist der,  
der deine Hand nimmt,  
aber dein Herz berührt.

*Gabriel José Garcia Márquez*

## Wie weit trägt Freundschaft?



Denn unsere Freundschaft wandelt sich gerade grundlegend: von einem ***unbeschwertem Miteinander*** hin zu einem ***sorgsamem Füreinander***.

Früher, sollten Freunde vornehmlich den beruflichen Erfolg befördern, hilfreich sein auf dem Weg zu Wohlstand oder Einfluss. Heute wollen wir vornehmlich Menschen um uns wissen, die zur Stelle sind, wenn wir ***in Not*** geraten.

In weiblichen Freundschaften spielt gegenseitige Unterstützung eine weitaus größere Rolle als in männlichen.

*nach Janosch Schobin, Autor der Studie „Freundschaft und Fürsorge“*

**Freundschaft** ist schwer fassbar.

Sie tritt in vielerlei Erscheinungen auf:

oberflächlich oder innig,

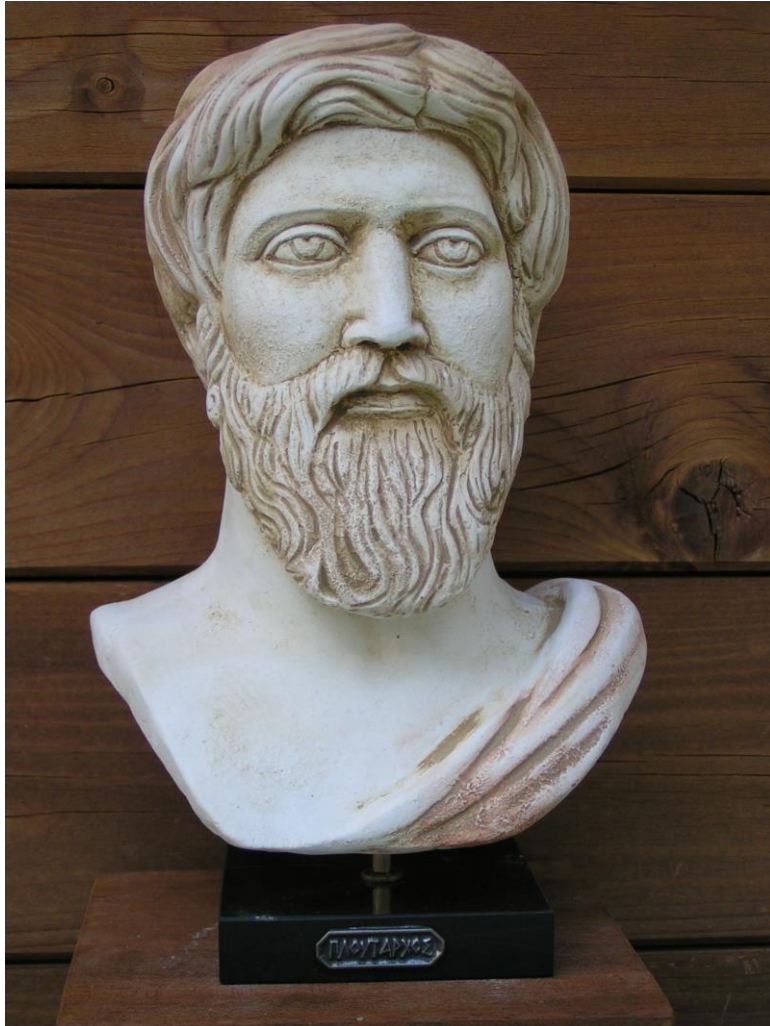
aufopferungs- und hingebungsvoll oder nur als taktisches Mittel zur Erreichung eines Zieles,

zum gemeinsamen Spaß haben oder mit Tiefgang,

sinnstiftend oder nicht, usw.

Vielfältig und höchst unterschiedlich – je nach Situation – wenden wir den Begriff an.

Und sein Inhalt wandelt sich von Lebensphase zu Lebensphase. *Nach Geo 06/2015*



Es ist schlimm,  
erst dann zu merken,  
dass man keine Freunde hat,  
wenn man Freunde nötig hat.

*Plutarch*

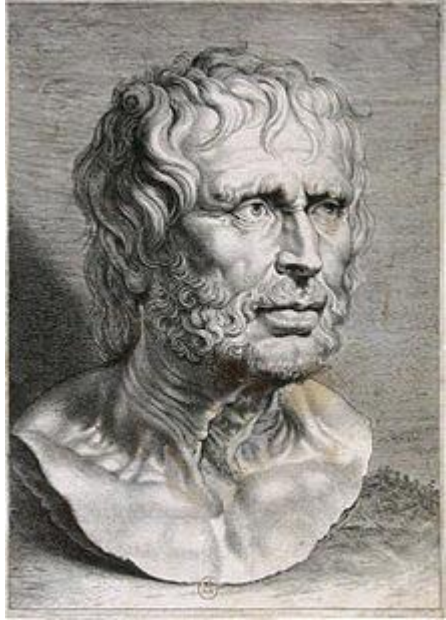
### **Neue Freunde finden (auch als Erwachsener, auch als älterer Mensch) – Tipps**

- Öffne Dich, sei ein guter Zuhörer, verwende keine Floskeln, sei ehrlich interessiert am Gegenüber
- Biete Unterstützung an (aber nur, wenn du es ernst meinst)
- Investiere in lockere Bekanntschaften (Zeit und Interesse)
- Teile dich mit (Menschen, die sich mitteilen – persönliches erzählen – , werden wahrgenommen als Personen, die einen mögen und einem vertrauen)
- Gehe unter Menschen
- Halte die Augen offen

- Belebe „eingeschlafene“ Freundschaften wieder
- Melde dich bei neuen Bekannten (regelmäßig?); schlage Treffen und gemeinsame Unternehmungen vor; gib dem anderen aber auch Zeit
- Nimm dich und deine Empfindlichkeiten nicht so wichtig (nimm's ernst, aber mach's nicht so wichtig)
- Sei du selbst und gib ermutigendes Feedback
- Engagiere dich ehrenamtlich
- Suche dir ein Hobby und teile es mit anderen Menschen



Aber bitte nicht die  
vorhandenen Freunde  
deshalb vernachlässigen!



Wisset, dass der Freund seiner selbst  
auch der Freund anderer ist.

*Seneca*



*Wolfgang Krüger* – ein Fachmann für Freundschaft  
Das von mir empfohlene Buch zum Lesen für alle,  
die sich weiter mit dem Thema beschäftigen wollen.

Wolfgang Krüger

# FREUNDSCHAFT

beginnen – verbessern – gestalten



## **„Falsche“ Freund erkennen**

Wenn die Freunde dauerhaft ein schlechtes Gefühl vermitteln, solltest du dir überlegen, ob es sich um Menschen handelt, die dir nicht gut tun (falsche Freunde). Dann ist es besser den Kontakt abubrechen, die Freundschaft zu beenden, um dein eigenes Wohlbefinden zu schützen.

Kriterien für falsche Freunde:

- a) Du wirst ausgenutzt
- b) Du wirst hintergangen
- c) Dir wird nichts gegönnt
- d) Du bist ihnen nicht wichtig

„Aber mehr noch als mit der Liebe oder erst recht mit dem Geld hat das Glück damit zu tun, dass man gute Freunde hat im Leben.“

*Cornelia Funke*



**Danke für die Aufmerksamkeit**