

Sexualisierte Gewalt gegen Kinder Prävalenz, Kontext und Folgen



46. Psychotherapeutentag

Hoffen auf die neue
Bundesregierung | S. 247

Demografischer Wandel

Zeit für die Vorbereitung auf mehr
ältere Menschen drängt | S. 264

Freundschaft

Die innere Kraft von Freundschaft

In einer guten Freundschaft geht es um aufrichtige wohlwollende Rückmeldungen, die die persönliche Entwicklung fördern. Reife Freundschaft erfordert Toleranz und moralische Reflexion – ein Raum für die persönliche Weiterentwicklung.

Text | Dr. phil. Mohammad Tabatabai

Eine Freundschaft beschreibt die Verbundenheit zwischen mindestens zwei Personen, in der man Aspekte des Lebens miteinander teilt. Welche Tugenden eine Freundschaft verträgt oder braucht, sind zentrale Fragen, die die Philosophie sowie Sozialpsychologie seit der Antike versuchen zu beantworten.

Aristoteles beschäftigt sich mit Freundschaft (*philia*) als eine Art der tiefgreifenden Verbundenheit zwischen Menschen, weil er sie als einen festen Bestandteil des glücklichen Lebens betrachtete. Der Mensch ist ein „Wesen (...)“, das von Natur aus auf das Zusammenleben angelegt ist“, und „es ist gewiss besser, die Zeit mit Freunden und mit Guten zu verbringen als mit Fremden und Beliebigen“ (1). Auch sind soziale Beziehungen wie Freundschaften eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit, Wohlbefinden, Sicherheit und persönliches Wachstum. Sie erfüllen nicht nur archaische Bedürfnisse, sondern sind die Quelle der Unterstützung, der Anregung für neue Perspektiven sowie der Ermutigung in belastenden Situationen. Immanuel Kant betrachtet in seinem Werk „Metaphysik der Sitten“ Freundschaft in einem Spannungsfeld von Respekt und Liebe. Wenn eine emotionale Zuneigung (die Liebe) nicht machtbesessen ist und auf Respekt und Tugend beruht, lässt sich von einer „Freundschaft der Moral“ sprechen. Carl Gustav Jung betrachtete emotionale Zuneigung und Liebe als Gegenpol der Macht. Wenn Liebe und Zuneigung im Mittelpunkt des Bewusstseins und Handelns stehen, drängen sie den Wunsch nach Macht in den Schatten. Wenn andererseits Machtstreben und Dominanz das Zentrum und die Grundlage der Beziehung

bilden, überschatten sie die Kraft der Liebe und Zuneigung (2).

Aristoteles unterscheidet zwischen drei Arten der Freundschaft: Freundschaft des Nutzens, Freundschaft des Vergnügens sowie die Charakterfreundschaft, die auf Tugend basiert (1). In den ersten beiden Arten betrachtet er Freundschaft als Mittel zum Zweck des Nutzens und Lustgewinns. In Freundschaften, die nur auf Nutzen oder Lust beruhen, steht der eigene Vorteil im Zentrum und die Beziehung endet, wenn gewisse Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden können. Während die Freundschaft der Lust und die des Nutzens begrenzt sind, wird die tugendhafte Freundschaft als die wahre Freundschaft betrachtet, da die andere Person selbst Gegenstand dieser Freundschaft ist und nicht als situatives Mittel für eigene Zwecke betrachtet wird. Die vollkommene und tugendhafte Freundschaft trägt das Wesen des Willens und der Selbstzweckhaftigkeit in sich. Das bedeutet aber



Literatur
www.aerzteblatt.de/
pp/lit0625

Foto: Dunitz/Stock



nicht, dass Lustgewinn und Nutzen in einer tugendhaften Freundschaft fehlen. Aus dieser Perspektive betrachtet Aristoteles das Siegel Freundschaft als eine Art der Förderung intellektueller, geistiger und moralischer Tugenden. Wenn sich eine Freundschaft auf das Wohlwollen und Wohlergehen des anderen konzentriert und nicht ausschließlich Eigennutz im Mittelpunkt steht, führt dies zu einer reifen und gesunden Distanz.

Freundschaften gewinnen an Bedeutung

In einer beschleunigten Lebensrealität achten wir vielleicht zu wenig auf Sinneswahrnehmungen. Vielmehr erscheint es zunehmend leichter, eine emotionale Beziehung zu beenden und wiederum eine neue eingehen zu können. Aufgrund zunehmender Migration sowie mangelnder Konzentration familiärer Beziehungen in einer Region gewinnen soziale Beziehungen, insbesondere Freundschaften, eine zentrale Bedeutung. Soziale Netzwerke aufzubauen ist daher unvermeidbar und führt gleichzeitig zu der Herausforderung, langfristige Freundschaften in verschiedenen Lebensphasen, vor allem in der

„Freundschaften sind nicht nur Begegnungen, sondern Katalysatoren für persönliches Wachstum sowie für die Entfaltung von Ressourcen.“

zweiten Lebenshälfte, zu führen und zu pflegen. Eine greifbare und reale Freundschaft – nicht jedoch eine digitale – schenkt Entwicklung, Selbstreflexion, -entdeckung und -erkenntnis.

Freundschaften sind nicht nur Begegnungen, sondern auch Katalysatoren für persönliches Wachstum sowie für die Entfaltung individueller Fähigkeiten und Ressourcen. Sie können zudem eine Quelle der Kreativität sein und zur gegenseitigen Förderung beitragen. Aus diesem Grund sind die wertvollen Eigenschaften einer Freundschaft auch innerhalb familiärer Beziehungen von großem Nutzen und können diese bereichern. In patriarchalischen oder traditionellen Familienstrukturen, in denen das Zusammenleben oft als Pflicht verstanden wird, kann eine freundschaftliche Lebensweise eine neue Perspektive eröffnen. Sie ermöglicht es, Unterschiede zu akzeptieren und zu tolerieren, anstatt sie als Hindernis zu betrachten. Während familiäre Strukturen häufig als autoritäre Vorgaben empfunden werden, bietet eine freundschaftlich geprägte Beziehung die Möglichkeit, bestehende Werte und Traditionen kritisch zu hinterfragen, anzupassen oder sich – falls notwendig – von erzwungenen Normen zu lösen. Dadurch kann die familiäre Bindung verbessert werden. Ein respektvoller, freundschaftlicher Umgang kann die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie verbessern, ohne bestehende Strukturen zu degradieren oder zu zerstören.

Freundschaften unterscheiden sich von kollegialen und politischen Beziehungen insofern, dass sie nicht durch gemeinsame Inhalte oder Werte definiert sind. Freund-

schaften ermöglichen kritische Rückmeldung, die hilft, den eigenen Standpunkt zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Vertrauen, Ehrlichkeit sowie Verlässlichkeit bilden die Grundlage von Freundschaft.

In einer Freundschaft muss nicht erwartet werden, dass jede Aussage und Sichtweise des Freundes oder der Freundin bejaht wird. Vielmehr sind reflektierte und wohlwollende Rückmeldungen von Freunden notwendig, um uns zum Neuen zu begeben. Der amerikanische Philosoph Ralph Waldo Emerson erwähnte in diesem Zusammenhang: „Lieb sind uns diejenigen, die uns lieben, aber lieber sind uns jene, die uns zurückweisen, denn sie erweitern unser Leben und drängen uns zum Neuen und Unversuchten“ (4). Dabei rücken weitere Begriffe wie Aufrichtigkeit, Wohlwollen, Wahrheit, Loyalität und Haltung ins Zentrum.

Hannah Arendt vertritt die Auffassung, dass sich Menschen in der eigenen Gedankenwelt bewegen (4). Deshalb sind für Selbstentfaltung und Selbstbildung Freundschaften notwendig, die uns nicht nur etwas Schönes sagen, sondern etwas widerspiegeln. Sonst bleiben wir entfremdet und hätten keine Möglichkeit, uns näher kennenzulernen. Denn die Person, die uns am Nächsten fremd und unbekannt bleibt, ist letztlich man selbst. Deshalb sind freundschaftliche Beziehungen unter anderem auch ein sicherer Ort für „Offenheit, Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit“.

Ein weiterer Aspekt der Freundschaft steht in einer balancierten Versorgung um Autarkie. Wenn Freundschaften auf Dauer auf Asymmetrie in der Bedürftigkeit ausgerichtet sind, stellt sich die Frage, unter welchen Bedingungen beziehungsweise bewussten oder unbewussten Motiven diese zustande gekommen sind. Gleichzeitig ist von Bedeutung, wie diese Asymmetrie verankert ist, um die dominante Last oder Sorge zu verkraften.

Wohlwollende Rückmeldungen

Die Akzeptanz von Unterschieden und Meinungsverschiedenheiten in einer Freundschaft ist nicht gleichbedeutend mit bedingungsloser Toleranz. Herausforderungen und Spannungen in der Freundschaft können eine konstruktive Atmosphäre schaffen, in der Kommunikation und Offenheit gefördert werden. Es kann zu positiven Veränderungen in der Freundschaft führen. In einer guten Freundschaft geht es um aufrichtige wohlwollende Rückmeldungen, die die persönliche Entwicklung fördern. Einseitige Bedürftigkeit oder starke Meinungsverschiedenheiten können Freundschaften belasten. Reife Freundschaft erfordert Toleranz und moralische Reflexion. Das ist ein wertvoller Raum für persönliche Weiterentwicklung. ■