

BESSER ZUSAMMEN Freude in Gesellschaft

INITIATIVE



Freundschaftskurs Erwachsene

Status VO.2

Dieses Informationsblatt bildet die Grundlage für einen Freundschaftskurs für Erwachsene mit sechs Sitzungen.

Nutze es gerne in Deiner Gemeinde, religiösen Gemeinschaft oder sozialen Einrichtung. Es eignet sich am besten für den Einsatz in einer Gruppenumgebung, in der die Tische für etwa sechs Personen vorgesehen sind, wodurch sich wechselnde Dreiergruppen für kleinere Diskussionen bilden, aber auch schnelles Zusammenführen möglich machen.

Vorwort

Der Schlüssel, seinen Weg aus der Einsamkeit zu finden, liegt im Knüpfen von Freundschaften. Obwohl ein Teil davon vom Glück abhängt, basiert vieles auf der Entwicklung guter Gewohnheiten und der richtigen Einstellung. In den letzten Jahren wurden zahlreiche Bücher über Freundschaft veröffentlicht, die das Thema umfassend behandeln.

Auch ich habe ein ziemlich umfangreiches Werk verfasst, um dieses Material zu strukturieren. Es richtet sich jedoch vor allem an diejenigen, die die Zeit haben, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dieses Kursheft hingegen soll einen strukturierten Rahmen für sechs einfach gehaltene, interaktive Diskussionsrunden bieten, die den Teilnehmern helfen, Freundschaften zu initiieren und zu vertiefen.

Dieser Ansatz sollte explorativ und flexibel gehalten sein. Moderatoren / Kurskoordinatoren können das Tempo und die Tiefe der Diskussionen nach Bedarf anpassen und Themen entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe vertiefen.

Die Hintergrundtheorie und die Inhalte basieren auf dem Buch „Practical Friendship/ Freundschaft Leben“, das im PDF-Format kostenlos verfügbar ist. Zusätzlich findest Du eine kuratierte Liste von Büchern über Einsamkeit, soziale Verbundenheit und Freundschaft unter www.initiative-gemeinsamkeit.de. Wenn Du diesen Kurs anbietest oder als Koordinator organisierst, könnte es hilfreich sein, einige dieser Bücher zum gemütlichen Durchblättern bereitzuhalten.

Viel Erfolg mit dem Kurs! Wir würden uns freuen, von Deinen Erfahrungen zu hören und wie der Kurs für Dich funktioniert hat.

Christian Langkamp

Initiative GemEinsamkeit

Für Feedback kannst Du uns gerne unter hallo@initiative-gemeinsamkeit.de erreichen.

Kursdesign

Obwohl das Material von einer Einzelperson gelesen und genutzt werden kann, um über die eigene Erfahrung von Einsamkeit und Freundschaften nachzudenken, ist es als strukturierter Kurs für Kleingruppen konzipiert. Der Kurs soll von einem Kursleiter oder Moderator geführt werden, der zu Beginn jeder Sitzung kurze Einführungen präsentiert, um zentrale Themen vorzustellen und Diskussionen anzuregen.

Der Kurs besteht aus sechs Kernthemen, wobei das Format flexibel statt starr ist. Während das ursprüngliche Design einer festen Reihenfolge folgt, können die Moderatoren die Sitzungen je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer anpassen und erweitern. Falls Zeit und Ressourcen es zulassen, kann der Kurs auf acht oder zehn Sitzungen ausgeweitet werden. Wir planen, das Material in Zukunft zu erweitern, um Kursleitern eine größere Flexibilität bei der Auswahl der Module und der Anpassung der Inhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmer sowie an Budgetvorgaben zu ermöglichen.

Demnach gibt es sechs Module/Abende:

1. Soziale Verbundenheit und Einsamkeit
2. Warum der Einstieg schwerfällt – und wie man ihn überwindet
3. Zu der Person werden, mit der andere gerne Freundschaft schließen
4. Freundschaften durch bedeutungsvolle Interaktionen vertiefen
5. Freundschaften lebendig und widerstandsfähig erhalten
6. Eine dauerhafte soziale Zugehörigkeit schaffen

Optionale Sitzung:

7. Religion, Politik oder Werte diskutieren, ohne zu moralisieren, zu verurteilen oder zu streiten

Abschließende Wrap-Up-Sitzung: Eine gesellschaftliche Veranstaltung, um die gewonnenen Erkenntnisse zu reflektieren, den fortlaufenden Kontakt zu fördern und möglicherweise einen Freund oder Bekannten einzuladen – womöglich zur Bildung der nächsten Kursgruppe.

Alle Sitzungen sind auf 1 Stunde und 30 Minuten ausgelegt, aber es ist wahrscheinlich am besten, 2 Stunden einzuplanen, um Diskussionen oder Übungen nicht überstürzen zu müssen.

Session 1: Effekte der Einsamkeit auf die mentale Gesundheit

Wir sind alle hier, weil wir ein Gefühl der Dringlichkeit oder das Bedürfnis verspüren, unsere sozialen Kontakte zu verbessern. Das ist an sich schon die Definition von Einsamkeit – und in gewissem Maße kann das auch etwas Gutes sein.

So wie Hunger ein Signal ist – manchmal schmerzhaft –, das unseren Körper auf einen Energiemangel aufmerksam macht und uns dazu motiviert, Nahrung zu suchen, ist Einsamkeit ein Signal, das uns dazu auffordert, den Zustand unserer sozialen Beziehungen anzugehen.

Im Kern bedeutet Einsamkeit, zu erkennen, dass die Qualität oder Quantität unserer sozialen Beziehungen nicht dem entspricht, was wir uns wünschen oder erwarten. Wenn Einsamkeit jedoch chronisch wird, kann sie ernsthafte Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit haben, weshalb es wichtig ist, ihr vorzubeugen oder sie zu beheben.

Der beste Weg, Einsamkeit zu begegnen, besteht darin, starke und bedeutsame soziale Verbindungen zu fördern – sei es durch Familie, Freunde oder gesellschaftliches Engagement.

Diskussion:

Welche Momente gab es, in denen Du Dich wirklich verbunden gefühlt hast – in denen Du nicht einsam warst?

Mit wem warst Du zusammen, und welche Art von Verbindung habt ihr geteilt?
Was machte diese Verbindungen bedeutungsvoll, und wie hast Du dich dabei gefühlt?
Welche konkreten Erfahrungen haben zu diesem Gefühl der Verbundenheit beigetragen?

Teile Deine Erfahrungen!

Erinnere Dich an eine Zeit, in der Du ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit verspürt hast!

Welche Elemente dieser Interaktion machten sie besonders?

Wie hat sie sich positiv auf Deine Stimmung, Energie oder dein Selbstgefühl ausgewirkt?

Session 1: Effekte der Einsamkeit auf die mentale Gesundheit

Übung: Am Herzen liegen und kennen: Vier Fragen die Eure Nähe determinieren.

1. Kennen sie Dich gut?
2. Kennst Du sie gut?
3. Bist Du Ihnen wichtig?
4. Sind sie Dir wichtig?

Kennt dich	Du kennst
Du bist wichtig	Person ist dir wichtig

Peter	
1	2
0	1

Wir verwenden eine Skala von -2 bis 2.

In diesem Beispiel kennt Peter Dich etwas, und du kennst ihn sehr gut. Du bist ihm nicht besonders wichtig, und er ist Dir etwas wichtig.

Alternativ könnt ihr Abkürzungen als Codierung verwenden: Überhaupt nicht – nicht sehr – ein bisschen – (kennt) gut / (ist wichtig) etwas – (kennt) sehr gut, (ist wichtig) sehr.

1	

2	

3	

4	

5	

6	

7	

8	

9	

Diskussion: Wie hat sich diese Auflistungsübung für Dich angefühlt?

Was fiel Dir als schwierig auf?

Vielleicht hattest du allzu rosarote Erwartungen und hast zu viel von anderen erwartet. Auf der anderen Seite könntest Du zu pessimistisch sein, positive Erinnerungen und Zuneigungs-Signale abtun oder unterschätzen, wie sehr Dich Menschen mögen.

Ein Tipp: Vergleiche deine Ergebnisse nicht mit denen anderer, lass Dich nicht von Deinen Mitmenschen unter Druck setzen und beurteile dich nicht zu streng. Diese Übung ist sehr subjektiv – die einzige wirkliche Orientierungshilfe ist Dein eigenes Bauchgefühl.

Session 1: Effekte der Einsamkeit auf die mentale Gesundheit

Hausaufgabe: Verbindungstagebuch

Wenn Du an die Personen auf Deiner Liste denkst, mit wem möchtest Du Deine Verbindung stärken? Was ist eine kleine Aktion, die Du diese Woche unternehmen könntest – etwa eine Nachricht senden, ein Treffen vorschlagen oder einfach mal nachfragen?

Datum	Mit wem habe ich mich getroffen?	Was haben wir gemacht / worüber haben wir gesprochen?	Wie hat es sich angefühlt? (Skala 1-5)	Möchte ich nachfassen? Wann?

Wenn Du über diese Personen nachdenkst, berücksichtige auch, wie viel Zeit Du bereits mit ihnen verbracht hast, in welchem Kontext und auf welche Weise.

Es gibt ein Konzept namens „Gemeinsamkeitszeit“, das von Kindern inspiriert ist, die gemeinsam im Sand oder Matsch spielen und einfach den Moment genießen. Es beschreibt gemeinsame Zeit, die entspannt und ungezwungen ist – eine Zeit, in der sich Verbindungen auf natürliche Weise entwickeln.

Freundschaften entstehen nicht über Nacht. Sie brauchen wiederholte, positive und beständige Begegnungen, um sich zu einer tiefen Verbindung zu entwickeln. Studien legen nahe, dass es mindestens 50 Stunden bewusster gemeinsamer Zeit braucht, um eine bedeutsame Freundschaft aufzubauen.

Wer auf Deiner Liste ist jemand, mit dem Du diese Reise beginnen möchtest?

Hausaufgabe 2: Gegenseitigkeit I

Gibt es deutliche Ungleichgewichte zwischen „kennen“ und „wichtig sein“ in den Verbindungen, die Du aufgelistet hast? Wenn die andere Person Dir ferner erscheint, wie wirkt sich das auf Dich aus? Fühlst Du Dich zurückgewiesen? Kannst Du es akzeptieren? Bist Du geduldig und hoffst auf eine Veränderung? Falls Du selbst eher auf Distanz gehst und jemanden auf Abstand hältst, wie fühlt sich das für Dich an?

Sitzung 2: Der Aufbruch – Warum es schwerfällt, neue Beziehungen aufzubauen, und wie man es überwindet

Die Schwierigkeiten beim Knüpfen neuer freundlicher Bekanntschaften überwinden

Wenn wir uns mit einem alten Freund treffen, basiert unsere Entscheidung auf der Grundlage einer bereits bestehenden sozialen Verbindung – der Erinnerung an gemeinsames Lachen, schöne Erlebnisse, Momente der Fürsorge und Zuneigung. All das führt dazu, dass wir erwarten, dass unser nächstes Treffen wahrscheinlich angenehm sein wird.

Bei einer neuen Person jedoch – abgesehen von Neugier und dem Reiz des Neuen – existiert diese Grundlage nicht. Die Risiken sind höher: Vielleicht empfindet die andere Person weniger Sympathie für uns, unsere Witze kommen nicht so gut an, weil der gemeinsame Kontext fehlt, oder wir haben Schwierigkeiten, ein gemeinsames Gesprächsthema zu finden. Das ist völlig natürlich – deshalb ist es entscheidend, unsere Erwartungen realistisch zu halten.

Gleichzeitig birgt das Kennenlernen neuer Menschen ein höheres Risiko von Unsicherheit und möglicher Zurückweisung – unbekannte Muster, ungewohnte Dynamiken oder sogar Fragen wie: Wohin sollen wir überhaupt gehen? Und doch... das einzige Mittel, um voranzukommen, ist, sich diesem Unbehagen zu stellen. Es kann kein zweites, drittes oder viertes Treffen geben, ohne dass es ein erstes gibt.

Der Schlüssel liegt also darin, nach Potenzial zu suchen – nach Gemeinsamkeiten, auf denen man aufbauen kann, nach Eigenschaften, die eine Freundschaft begünstigen, nach interessanten Aspekten ihres Lebens oder einfach nach allem, was Dich denken lässt: **Ich könnte die Gesellschaft dieser Person mögen – und sie vielleicht auch meine.**

Übung 2-1: Selbstvorstellung

(Hinweis: Es ist unklar, wie viel Zeit eingeplant werden sollte – 2 Minuten, 5 Minuten pro Vorstellung oder vielleicht 5 Minuten für jede Person mit weiteren 5 Minuten für eine Nachbesprechung.)

Übt Eure Selbstvorstellung – macht zwei (oder drei) Runden, in denen Ihr Euch einer anderen Person vorstellt und sie sich Euch vorstellt. Achtet darauf, welche Stärken oder interessanten Eigenschaften Ihr an der anderen Person entdeckt. Warum könnte es bereichernd oder angenehm sein, in Zukunft Zeit mit ihr zu verbringen? Welche Aktivitäten könntet Ihr gemeinsam genießen?

Beobachtet auch, wie aufmerksam die andere Person Euch zuhört. Wirkt sie wirklich interessiert an dem, was Ihr sagt? Gleichzeitig reflektiert Euer eigenes Zuhören: Bleibt Ihr konzentriert, während die andere Person spricht, oder gibt es bestimmte Dinge, die Euch ablenken oder Euer Interesse verlieren lassen?

Optionale Ergänzungen: Tauscht Euch nach der Übung kurz darüber aus, was Euch an der anderen Person am meisten beeindruckt oder ermutigt hat.

Mit mehr Zeit: Lasst andere Teilnehmende die Selbstvorstellungen beobachten und Feedback geben.

Sitzung 2: Der Aufbruch – Warum es schwerfällt, neue Beziehungen aufzubauen, und wie man es überwindet

Diskussion 2-2: Gesprächsanfänge

Warum ist es schwer, neue Verbindungen zu knüpfen? Identifiziere persönliche Hürden und teile Strategien, um sie zu überwinden.

Was hindert eine Unterhaltung daran, sich auf natürliche Weise zu entwickeln, und was erleichtert den Gesprächsfluss?

Inwieweit konzentrierst Du Dich auf äußere Faktoren (z. B. wie viel Zeit sie haben, wie nah sie wohnen, wie einfach es wäre, sich zu treffen) im Vergleich zu Persönlichkeitsfaktoren (z. B. wie sehr Du sie wirklich treffen möchtest und wie sehr sie Dich möglicherweise treffen wollen)?

Übung 2-3: Folgegespräch

Folgegespräch – Nachdem Du in einer vorherigen Interaktion einen positiven oder zumindest neutralen Eindruck hinterlassen hast, wähle dieses Gespräch aus und führe es nun mit einer vertiefenden Diskussion fort.

Finde gemeinsame Anknüpfungspunkte – Frage nach geteilten Erfahrungen oder Interessen.

Achte auf Hinweise zum Weiterführen – Höre auf Themen oder Aktivitäten, die sich in die Zukunft ausdehnen könnten.

Reflektiere über die Leichtigkeit des Gesprächsflusses – Was macht die Unterhaltung fesselnd und mühelos? Nutze Erzählungen, Humor und Neugier, um das Gespräch lebendig zu halten.

Optionale Ergänzung: Verwende eine 45-Sekunden- oder 1-Minuten-Sanduhr und beobachte, wie sich der Gesprächsfluss verändert, wenn jede Geschichte oder jeder Witz auf diese Zeitspanne begrenzt wird – dann wechsle und lasse die andere Person sprechen.

Optional: Gelegenheit für Rückmeldungen

Wie leicht machst Du es anderen, auf Dich zu zu gehen? Bemüht Du Dich bewusst, freundlich, warmherzig, nett und einladend zu sein? Je nach Vertrauens- und Komfortniveau im Kurs könntest Du um Rückmeldung bitten, wie wohl sich die anderen Teilnehmenden beim Gespräch mit Dir gefühlt haben.

Sitzung 2: Der Aufbruch – Warum es schwerfällt, neue Beziehungen aufzubauen, und wie man es überwindet

Übung 2 - 4 Ein Folgetreffen vorschlagen

Der letzte Schritt ist nun, zu üben, wie ein Folgetreffen aussehen könnte – wie ein persönliches Gespräch bei einem Kaffee, eine gemeinsame Aktivität wie Sport oder der Besuch einer organisierten Gruppenveranstaltung. Wie verhandelst Du Ort, Zeit und Aktivität auf eine Weise, die für beide Seiten passt? Wie lehnst Du höflich ab, wenn Du nicht interessiert bist, und wie hältst Du dabei das Gespräch offen und respektvoll?

Ja oder Nein sagen – Erwartungsmanagement

Ja sagen – Anfangs hat die andere Person für Dich keine große persönliche Bedeutung, genauso wenig wie Du für sie. Es fehlt an gemeinsamem Wohlwollen, Vertrauen, Sicherheit und gemeinsamen Erinnerungen – all das, was sich später in einer Freundschaft natürlich entwickelt. In dieser Phase hast Du lediglich etwas Neugier und idealerweise ein wenig Wohlwollen, basierend auf Deinem ersten Eindruck. Das mag nicht viel erscheinen, aber für manche ist es genug, um ein zumindest angenehmes Treffen zu erwarten.

Nein sagen – Sei gleichzeitig wählerisch. Du musst nicht mit jedem weitermachen – nimm Dir Zeit und konzentriere Dich jeweils auf eine Person. Es ist auch völlig in Ordnung und sogar angebracht, höflich abzulehnen, wenn Du merkst, dass die andere Person sehr interessiert ist, Du aber einfach keine starke Verbindung verspürst. Beispiele für höfliche Arten, nein zu sagen: „Es hat mich gefreut, Sie kennen zu lernen, aber ich denke nicht, dass wir gut für regelmäßige Treffen zusammenpassen.“ „Es tut mir leid, aber ich empfinde nicht die gleiche Vorfreude darauf, uns wieder zu treffen, und ich möchte fair und ehrlich mit Ihnen sein.“

Hausaufgabe - Herausforderung einer Unterhaltung

Beginne während der Woche mindestens drei neue Gespräche und reflektiere über die Erfahrungen. Was ist ein Grund, der Dich dazu bringt, mit jemandem weiter in Kontakt bleiben zu wollen? Welche Geschichte oder welches Detail, das Du geteilt hast, glaubst Du, hat andere dazu motiviert, weiterhin mit Dir in Kontakt zu bleiben? Hast Du es auch geschafft, mit einer dieser Personen weiterhin in Kontakt zu bleiben und sie zu einem zweiten Treffen einzuladen?

Hinweis: Die Theorie des Prozesses zum Aufbau einer Freundschaft wird im Anhang und im Buch „Freundschaft Leben - Practical Friendship“ erklärt.

Session 3: Zu der Person werden, mit der andere gerne Freundschaft schließen

Beginn der Diskussion 3 - 1: Eigenschaften enger Freunde (20 min)

Denke an Deine engen Freunde, welche Eigenschaften haben sie – was macht sie besonders? (5 min)

Die Erkenntnisse den anderen Gesprächspartnern in der Gruppe mitteilen (2 min jeder), dann 5 Minuten Diskussion in Dreiergruppen

Mini-Vortrag: Persönlichkeitsmerkmale

Vorstellung von zentralen Persönlichkeitsmerkmalen, die förderlich für Freundschaften sind. Welche sind die Kernmerkmale eines guten Freundes – Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Humor, Zuverlässigkeit, Initiative? Welche weiteren gibt es?

Übung 3 - 2: Was schätzt Du am meisten an Deinen (potenziellen) Freunden? Und wie bewertest Du dich selbst?

Als Einstieg markiere einfach die drei wichtigsten Eigenschaften mit einem X, sowohl bei Dir selbst als auch bei dem, was Du an anderen schätzt. Die Bewertung ist optional und kann für manche Menschen ohne einen unterstützenden ausführlichen Selbsttest unangenehm oder ungewohnt sein.

Persönlichkeitsmerkmale	Selbstbewertung (1-5)	Was Sie schätzen (1-5)
Ehrlichkeit und Authentizität		
Akzeptanz, Toleranz		
Bescheidenheit, Interesse an anderen		
Zuverlässigkeit und Beständigkeit		
Spaß und Humor		
Freundlichkeit und Wärme		
Tugend und guter Charakter		
Intelligenz, Neugier		
Positivität, Hoffnung und das Gute sehen		
Initiative und Rücksichtnahme		
Energie und Begeisterung		
Soziale Leichtigkeit und Verträglichkeit		
Geduld und Frieden		

Session 3: Zu der Person werden, mit der andere gerne Freundschaft schließen

Übung 3-3: Diskutiere die Stärken und wie sie sich in Rollen manifestieren

Bilde eine Gesprächsgruppe (zwei oder drei Personen) und bespreche, welche dieser Eigenschaften jeder von Euch in Freundschaften besonders schätzt. Hast Du einen engen Freund, der wirklich einem Ideal dessen nahe kommt, was Du alles schätzt? Oder hast Du mehrere Freunde, die verschiedene Rollen erfüllen?

Diskutiere dann mit Deinen(m) Gesprächspartner, inwieweit der Wert sehr ich-bezogen ist (suchst Du also im Wesentlichen nach jemandem, der Dir sehr ähnlich ist) oder inwieweit ist es ausgeglichen.

Besprecht abschließend, inwieweit Ihr Eurer Selbsteinschätzung zustimmt.

Optionale Übung – Diskussion:

Rate die wichtigsten Stärken jeder Person am Tisch und was sie am meisten an ihren Freunden schätzen. Anschließend könnt Ihr eine Gruppendiskussion darüber führen, ob die eigenen Ansichten mit der Wahrnehmung durch andere übereinstimmen.

Mini-Vortrag – Vorstellung der Schlüsselrollen (Rollen aus „Practical Friendship“)

Der Freundeskreis



Session 3: Zu der Person werden, mit der andere gerne Freundschaft schließen

Diskussion 3-4 Freundschaftsrollen – allgemeine Diskussion

Glaubst Du, dass Freundschaftsrollen ein gut beschreibendes Modell für die Dynamik von Freundschaften bieten? Wie können wir über Rollen nachdenken, ohne dass Freundschaften zu Transaktionen werden, sondern stattdessen Wertschätzung und Dankbarkeit im Vordergrund stehen?

Wie können wir vermeiden, Menschen zu kategorisieren und sie in festgelegte Rollen zu stecken, aus denen sie nicht entkommen können? Besteht im Extremfall die Gefahr, dass wir sie objektivieren? Welche Rolle schätzt Du am meisten? Sind alle Rollen gleich wertvoll oder unterstützend?

Was bedeutet Reziprozität oder Ausgleich wirklich? Es ist wichtig zu verstehen, dass Reziprozität sich auf einen Gesamtausgleich bezieht, nicht auf einen direkten, aufgelisteten Austausch oder eine „Zahlung in gleicher Art“ für jede Rolle. Ist es besser, ein oder zwei Freunde zu haben, die alle Rollen gleichzeitig erfüllen, oder mehrere Freunde, die auf unterschiedliche Weise beitragen?

Hausaufgabe:

Achte auf ein oder zwei wichtige Freundschaftseigenschaften und übe diese in täglichen Interaktionen.

Zusätzliche Hausaufgabe – mach den VIA-IS Stärkentest oder Character Strength Survey.
Englisch: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>
Deutsch: <https://www.charakterstaerken.org/>

Da es hier oft zu Missverständnissen kommt: Der Test hat die besten Ergebnisse für diesen Kontext, wenn er schnell absolviert wird. Die Fragen sollten im Hinblick auf das ganze Leben beantwortet werden, d.h. sowohl Verhalten und Präferenzen im aktuellen Leben, wie auch Präferenzen früher in der Schule, Ausbildung und sonstigem Sozialleben über die Zeit.

Session 4: Freundschaften durch bedeutungsvolle Interaktionen vertiefen

Diskussion 4-1: Was macht ein Gespräch bedeutungsvoll

Beschreibe Du gute Gespräche, die Du kürzlich erlebt hast. Was machte sie besonders?

Minitalk – Was ist die Rolle der Unmittelbarkeit?

Die beste Voraussetzung für ein gutes Gespräch ist es, sich gegenseitig volle Aufmerksamkeit und Präsenz zu sichern. Autorin Kira Asatryan schreibt darüber in ihrem Buch "Stop Being Lonely" (es gibt leider keine deutsche Ausgabe), und betont die Wichtigkeit von Sichtbarkeit und Präsenz auf allen „Kanälen“ – das bedeutet: keine Bildschirme oder Technologie in der Mitte zwischen Euch.

Wenn Du mit Deinen Gesprächspartner im gleichen Raum bist und Ihr Euch voll und ganz aufeinander konzentrieren könnt, so könnt Ihr Gesichtsausdrücke, Stimmlage, Körpersprache und kleine Details am besten wahrnehmen. Dies gibt ein besseres Bauchgefühl dafür, wie sich das Gespräch entwickelt. Obwohl direkter Blickkontakt für einige unangenehm sein kann, ist es etwas, worauf man schrittweise hinarbeiten kann.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Anwesenheit von Bildschirmen (Handys, Computer oder sogar ein im Hintergrund laufender Fernseher), die davon ablenken können, einander vollständige Aufmerksamkeit zu schenken.

Diskussion 4-2: Wie sind Deine Erfahrungen sowohl mit Technologie als Vermittler oder wenn sie präsent ist?

Hast Du diese Probleme selber an Dir bemerkt? Rufst Du manchmal Freunde oder Bekannte über Teams, Skype an? Und wie sind Deine eigenen Gewohnheiten, in einem Gespräch ein Smartphone herauszunehmen oder auf Ihre Apple Watch oder einen anderen Bildschirm zu schauen?

Session 4: Freundschaften durch bedeutungsvolle Interaktionen vertiefen

Minitalk - Schlüsselemente eines tiefgehenden Gesprächs

1. Aktives Zuhören - Wie gut hörst Du zu?

Augenkontakt halten (wenn es angenehm ist), nonverbale Reaktionen zeigen (nicken, Gesichtsausdrücke), Nachfragen stellen und Vermeiden von Unterbrechungen oder zu schnellem Themenwechsel.

2. Mitteilen & Verletzlichkeit - Wie sehr öffnest Du sich?

Schrittweise Selbstoffenbarung baut Vertrauen auf - beginnend mit Kleinigkeiten und mit der Zeit tiefer gehend. Gegenseitige Verletzlichkeit fördert Nähe und stärkt Verbindungen.

3. Mikro-Positivität (Gottmans Anfragen/Angebote für Verbindung)

Kleine verbale und nonverbale Signale der Wärme und des Engagements, wie Lächeln, Emotionen anerkennen, sagen „Das ist interessant, erzähl mir mehr“ und das Spiegeln positiver Energie, helfen, Rapport und Verbindung aufzubauen.

Übung 4-3: Geschichten erzählen ohne Unterbrechung

Bildet Paare und erzählt einander Geschichten. Eine Person spricht einmal für 3 Minuten, während die andere Person nicht unterbricht, sondern nur nickt oder entsprechende Gesichtsausdrücke der Zustimmung oder Frage verwendet.

Danach wechselt die Rollen, und dann stellt kurz sicher, dass Ihr die Erfahrung nicht vergesst, d.h. denkt kurz still darüber nach, welches Gefühl oder Eindruck aus der Erfahrung ihr erinnern wollt.

Übung 4-4: Geschichten erzählen mit positiver Unterbrechung

Dann erzählt Ihr mit einer zweiten Geschichte noch einmal für weitere 5 Minuten, wobei die andere Person diesmal Fragen stellen darf. Dies ermöglicht Fragen, verbales Zustimmung und positive Ermutigungen.

Nachdem beide ihre Geschichte erzählt haben, könnt Ihr diskutieren, wie sich Eure beiden Erfahrungen vom nicht unterbrochen werden und möglichen Unterbrechungen unterschieden haben.

Zum Schluss besprecht, wie stark die Versuchung war, zu unterbrechen und zu einer eigenen Geschichte, einer Verbesserung oder einer „ich auch, aber mehr“-Geschichte zu wechseln.

Session 4: Freundschaften durch bedeutungsvolle Interaktionen vertiefen

Optional: Technik der zunehmend intimen Fragen – möglicherweise als zusätzliche optionale Sitzung

Die Aktivitäten oder die Einstellungen hinter aktivem Zuhören und emotionalem Teilen sind entscheidend, um Beziehungen langsam zu vertiefen. Da dies eine Schlüsselfähigkeit ist, könnte es sinnvoll sein, die dafür vorgesehene Zeit zu erweitern.

Abhängig von den Anfragen oder Rückmeldungen der Teilnehmer könnte es ratsam sein, nach der vierten Sitzung mehr Zeit für das Erkunden dieser aktiven Zuhörsituationen zu lassen oder eine optionale Zusatzsitzung zu ermöglichen.

Es gibt viele kommerzielle Fragen-Sets, und im „Rezeptbuch & Werkzeugset“ listen wir einige davon auf, aber ein Prominentes ist die „36 Fragen von Aron & Aron“.

<https://www.mindbrained.org/2020/09/the-social-brain-in-practice-36-questions-for-making-friends/>

Minitalk: Verletzlichkeit, Geschwindigkeit des Mitteilens und Grenzen setzen

Während das Mitteilen und Zuhören wertvolle Aktivitäten sind, um die gemeinsame Beziehung zu vertiefen, müssen sie dem aktuellen Stand der emotionalen Bindung und dem Fortschritt der Beziehung angemessen sein.

Zu frühes Offenbaren von zu viel Persönlichem entwertet die Bedeutung des Teilens. Es setzt auch die andere Person unter Druck, sich ebenso zu öffnen. Dieser Druck kann für eine schüchterne, private oder verletzte Person unangemessen wirken. Daher sollte, so sehr das Teilen insgesamt gefördert wird, auf die eigenen Gefühle geachtet werden, wie man sich dabei fühlt, bestimmte Geschichten oder Erfahrungen zu teilen oder nicht zu teilen, entsprechend dem Stand, den die Beziehung oder Bekanntschaft erreicht hat.

Hausaufgabe: Ein tiefergehendes Gespräch

Führe ein Gespräch, in dem Du etwas Persönliches offenbarst.

Session 5: Freundschaften lebendig und widerstandsfähig erhalten

Übung 5 - 1: Was passiert, wenn Du dich mit einem Freund triffst

Denke an eine Zeit, in der Du eine großartige soziale Interaktion hattest, die Dich energiegeladener zurückließ. Was machte sie so ansprechend? Was hast Du gemacht? Wie hast Du Dich gefühlt? Was machte sie so unvergesslich.

Was war der Unterschied von „OK“ zu „gut“ zu „großartig“?

Teilt Euch in Dreiergruppen ein, fünf Minuten pro Person als Erzählung, dann Diskussion für fünf Minuten auf der Suche nach gemeinsamen Elementen.

Minitalk: Elemente des Zusammentreffens - Aktivitäten

Beim Zusammentreffen kommen die Persönlichkeiten der Menschen zusammen und machen die verschiedenen Aktivitäten idealerweise spaßiger und farbenfroher und bauen durch diese Erfahrung Beziehungseinstellungen auf.

Aktivitäten			
Zusammen sein		Ermutigung	
Gemeinsam arbeiten		Veränderung erreichen	
Intensives zuhören und sich mitteilen		Richtung und Ratschlag	
Beistand und Unterstützung in schwierigen Zeiten		Erkundung und Entdeckung	
Praktische Unterstützung		Lehren und Lernen	
Einbetten und Freundschaftskreise		Großzügigkeit und Geschenke machen	
Gastfreundschaft und gemeinsames Essen		Sprachliche und sichtbare Unterstützung	

Übung 5-2: Welche dieser Aktivitäten sind für Dich besonders bedeutungsvoll? Bewerte sie auf einer Skala von 1 bis 5.

Session 5: Freundschaften lebendig und widerstandsfähig erhalten

Diskussion 5-3: Was ist das Ergebnis eines guten Zusammentreffens

Diskutiert in Dreiergruppen, wie Ihr auf ein gutes Zusammentreffen zurückblickt. An was erinnert Ihr Euch? Wie fühlt Ihr Euch dabei?

Minitalk: Ergebnis des Zusammentreffens - Erinnerung und Beziehungseinstellungen

Positive kurzfristige Erinnerung

Menschen streben danach, angenehme Erfahrungen zu wiederholen. Wenn jede Interaktion einen positiven emotionalen Abdruck hinterlässt, schafft das Schwung für zukünftige Treffen.

Langfristige positive Erinnerung - Liebestank

Jede gute Interaktion fügt emotionale Einlagen in die Freundschaft ein. Dies hilft Freundschaften, Herausforderungen, Konflikte oder zeitweilige Distanzen zu überstehen. Diese Einlagen materialisieren sich in vielen Formen wie Vertrauen, Loyalität, gemeinsame Erinnerungen usw.

Diese Aspekte werden als **Beziehungseinstellungen** zusammengefasst, die sich über die Zeit zwischen Freunden aufbauen. Sie sind es, was eine Freundschaft wertvoll und einzigartig macht.

Und es braucht 20 Stunden solcher Begegnungen, um eine freundliche Bekanntschaft aufzubauen, 50 Stunden, um eine beginnende Freundschaft zu entwickeln, und 200 Stunden, um eine gute Freundschaft zu bilden.

Diskussion 5-4: Lebendige oder verblässende Freundschaften

Laut Alberoni ist eine Freundschaft, bei der sich beide Freunde mit Vorfreude auf das nächste Treffen freuen, lebendig; eine Freundschaft, bei der beide dieses Interesse und diese Vorfreude verlieren, verblasst.

Diskutiert in der Gruppe. Teilt Geschichten, in denen Ihr vergangene Freundschaften Revue passieren lasst und erzählt und diskutiert, wie sie verblassten oder endeten.

Session 5: Freundschaften lebendig und widerstandsfähig erhalten

Warum müssen Freundschaften repariert werden?

Auch starke Freundschaften erleben Missverständnisse, Distanz oder verletzte Gefühle. Die meisten Freundschaften zerbrechen nicht wegen eines einzelnen Vorfalles – sie verblassen aufgrund ungelöster kleiner Spannungen. Gut reparierte Freundschaften werden oft stärker als zuvor.

Wie man aufrichtig um Entschuldigung bittet:

Eine aufrichtige Entschuldigung besteht nicht nur aus Worten – sie beinhaltet:

- Das Anerkennen des Schadens („Mir ist bewusst, dass es dich verletzt hat, als ich in letzter Minute abgesagt habe.“)
- Das Ausdrücken von Bedauern („Es tut mir leid und es war nicht meine Absicht, Deine Zeit geringzuschätzen.“)
- Die Übernahme von Verantwortung („Ich hätte besser kommunizieren sollen.“)
- Das Anbieten einer Wiedergutmachung („Nächstes Mal werde ich sicherstellen, dass ich Dich früher informiere oder angemessen umplane.“)

Entschuldigungen ohne Handlungen wirken leer – stellt sicher, dass die andere Seite Deine Aufrichtigkeit spürt.

Übung: Entschuldigung und Wiedergutmachung üben

1. Denkt an einen kleinen Fehler in der Freundschaft: Pläne absagen, sich nicht melden, etwas Taktloses sagen. Bildet Paare und übt abwechselnd eine Wiedergutmachungserklärung unter Verwendung der vier Schritte der Entschuldigung.

2. Denkt an einen „mittelschweren“, also nicht kleinen Freundschaftsfehler: Tratschen, Deinen Freund versetzen, ihm in einer wichtigen Situation nicht den Rücken stärken. Bildet Paare und gebt zunächst eine Ausrede, danach eine echte Entschuldigung. Wie fühlte es sich für Dich an, eine davon zu geben und wie für Deinen Partner, eine davon zu erhalten?

Diskussion: Wann reparieren und wann loslassen

Wie weißt Du, dass eine Freundschaft es wert ist, repariert zu werden? Wann macht es Sinn, eine Freundschaft verblassen zu lassen, anstatt eine Reparatur zu erzwingen? Ist es möglich, eine Freundschaft „auf Eis zu legen“, d.h. sie für ein späteres Aufwärmen einzufrieren?

Hausaufgabe I

Herausforderung der erneuerten Kontaktaufnahme nach langer Zeit – nimm Kontakt zu einem alten Freund oder jemandem auf, mit dem Du den Kontakt verloren hast.

Hausaufgabe II

Überprüfe das Verbindungstagebuch aus Sitzung 1: Mit den Erkenntnissen aus den letzten Sitzungen, wie sehe ich jetzt die Personen, die ich dort aufgelistet habe? Welche geben mir Energie, welchen gebe ich Energie bei unseren Treffen, sodass ich sie wirklich wieder treffen möchte?

Session 6: Eine dauerhafte soziale Zugehörigkeit schaffen

Übung 6-1: Warme oder geborgene Orte

Denke an einen Moment, in dem Du ein starkes Zugehörigkeitsgefühl empfunden hast. Was hatte es mit diesem Ort, dieser Gruppe oder dieser Erfahrung auf sich, dass Du Dich eingebunden fühltest?

Erzähle dies einem Gesprächspartner, höre dann dessen Beispiel zu und diskutiert darüber.

Mini-Vortrag: Die Elemente von Zugehörigkeit und sozialer Identität

Zugehörigkeit bedeutet nicht nur, Freunde zu haben – es geht darum, sich in einer sozialen Umgebung eingebettet zu fühlen, die Verbindung fördert. Was macht eine Gruppe zu einem Stamm?

- Gemeinsame Interessen oder Werte (z.B. Sport, Hobbys, berufliche Kreise, kulturelle Gruppen).
- Ein Gefühl von Zweck oder Beitrag (z.B. ehrenamtliche Tätigkeit, Aktivismus, Glaubensgemeinschaften).
- Regelmäßige, strukturierte Interaktionen (z.B. wöchentliche Treffen, Gruppenchats, Traditionen).
- Emotionale Sicherheit und Authentizität (man fühlt sich wohl, man selbst zu sein).

Gruppendiskussion 6-2: Welche Orte in Deiner Stadt oder Deiner weiteren Umgebung fühlen sich so an?

Welche Orte vermitteln dieses Gefühl? Jeder Teilnehmer der Gruppe soll einen beschreiben. Wie offen sind diese Orte – könnten andere dorthin gehen und dasselbe empfinden?

Aktivität 6-3: Identifiziere Deinen aktuellen sozialen „Nährboden“?

Die Teilnehmer erstellen eine Liste aller ihrer aktuellen sozialen Räume, einschließlich: Arbeit, Familie, Online-Communities, Hobbygruppen, religiöse Gemeinschaften, Ehrenamt usw.

Für jeden Raum bewertet Ihr (niedrig, mittel, hoch) in Bezug auf folgende Fragen:

- Wie oft interagiere ich dort mit Menschen?
- Wie wohl fühle ich mich?
- Wie groß ist das Potenzial zur Bildung von Freundschaften?

Dann reflektiere zu folgenden Gedanken:

In welche dieser Räume könnte ich mehr Zeit investieren?

Fühle ich mich bereits in einem dieser Räume ein wenig wie zu Hause oder muss ich mich noch ein bisschen weiter umschaun und anderes ausprobieren?

Welcher der in der größeren Gruppendiskussion erwähnten Orte klingt interessant?

Session 6: Eine dauerhafte soziale Zugehörigkeit schaffen

Hinweis an den Kursleiter: Für die nächste Übung wäre es am besten, eine Liste geeigneter sozialer Orte in der Nachbarschaft der Kursgruppe vorbereitet zu haben, um den Teilnehmern weitere Vorschläge zu geben.

Aktivität 6-4: Kleine Schritte zu neuen sozialen Wurzeln

Wähle einen neuen oder untergenutzten sozialen Raum, mit dem Du Dich mehr beschäftigen möchtest. Überlege Dir dann zwei oder drei kleine Maßnahmen, die Du ergreifen könntest, um zu beginnen, wie:

- Teilnahme an einem Treffen oder einer Veranstaltung,
- Initiieren eines Gesprächs mit einer neuen Person,
- Teilnahme an einer laufenden Gruppenaktivität (einfach hingehen),
- Kontaktieren einer offiziellen Person aus dem Raum für Vorschläge, ...

Gehe dann in eine kleine Gruppen- oder Paardiskussion: Welche Herausforderungen könnten auftauchen? Wie könnt Ihr den Einstieg in diese Gruppe einfacher gestalten?

Mini-Vortrag: Ehrenamtliches Engagement als großartiges Rezept für den Aufbau von Verbindungen

Eine der effektivsten Möglichkeiten, eine gute Verbindung zu finden, ist das ehrenamtliche Engagement. Du triffst nette Menschen und machst durch Deinen geleisteten Beitrag einen guten Eindruck. Es gibt viele zusätzliche Vorteile und meist auch viele Möglichkeiten, das Beginnen und Aufbauen von Verbindungen zu üben, da die Menschen im Allgemeinen auch dankbar und wertschätzend für Deinen Beitrag sind.

Beachte auch das Informationsblatt – Wege aus der Einsamkeit – Ehrenamt (Wege aus der Einsamkeit Gestalten) für weitere Ideen und Hinweise.

Hausaufgabe: Trete einem neuen Verein bei oder stärke die Bindungen in einer bestehenden Gemeinschaft

Führe die Aktionen durch, die Du in Aktivität 6-4 identifiziert hast. Welche fühlte sich leicht an, welche war schwierig? Haben die Leute Dich willkommen geheißen oder sich eher gleichgültig verhalten? Hast Du geholfen oder zu den Aktivitäten beigetragen oder eher konsumiert und genutzt, was angeboten wurde?

Optionale Sitzung 7: Diskussion über auf Werten basierte Themen ohne moralisierende Haltung - Übersicht

Übung 7-1: Was macht diese Themen so schwierig

"Denke an eine Situation, in der eine Diskussion über Politik oder Religion stark aufgeladen wurde. Was machte es schwierig?" Schildere eine solche vergangene schwierige Erfahrung Deinen Gesprächspartnern. Was half, die Spannung zu entschärfen?

Mini-Vortrag: Die Prinzipien des konstruktiven Dialogs

Warum gehen diese Gespräche oft schief? Menschen fühlen sich angegriffen oder beurteilt, Gespräche drehen sich um „Gewinnen“ statt um Verstehen. Annahmen und Stereotypisierung eskalieren den Konflikt.

Schlüsselrichtlinien für eine offene Diskussion:

1. Neugier statt Urteil – Betrachte das Gespräch als eine Gelegenheit zu lernen, nicht zu überzeugen.
2. Klären statt Argumentieren – frage „Was überzeugt Dich so stark von Deiner Meinung?“ statt „Wie kannst Du das glauben?“
3. Emotionale Beteiligung erkennen – Die Überzeugungen von Menschen sind oft mit persönlicher Geschichte, Identität oder Gemeinschaft verbunden.
4. Wissen, wann man sich zurückziehen oder -nehmen sollte: Wenn ein Gespräch zu emotional wird, ist es in Ordnung, eine Pause einzulegen und später zurückzukommen.

Aktivität 7-2: Aktives Zuhören und offene Antworten üben

Paare wechseln sich ab, indem sie einen Glauben teilen, den sie stark vertreten (es kann politisch, religiös oder etwas anderes Kontroverses sein). Der Zuhörer muss mit diesen Techniken antworten:

1. Wiedergeben, was er gehört hat („Also Du fühlst dich stark zu X hingezogen, weil...“).
2. Eine neutrale Folgefrage stellen („Kannst Du mir mehr darüber erzählen, was Dich zu dieser Ansicht geführt hat?“).
3. Noch keine eigene Meinung äußern – nur versuchen zu verstehen.

Dann wechseln und wiederholen, anschließend diskutieren, wie es war zuzuhören, ohne ein Gegenargument vorzubereiten.

Aktivität 7-3: Gemeinsame Grundlagen und geteilte Werte finden

Paare oder kleine Gruppen wählen ein „kontroverses“ Thema (z. B. Einwanderung, Umweltpolitik, religiöse Traditionen).

Beide diskutieren die tieferen Werte hinter ihren Ansichten, indem sie Fragen verwenden wie: „Was ist das grundlegende Prinzip, das Dir bei diesem Thema wichtig ist?“ oder „Wenn wir spezifische Politiken oder Bezeichnungen beiseite lassen, worum kümmern wir uns beide?“ Die Gesprächspartner arbeiten zusammen, um eine gemeinsame Basis zu finden – einen geteilten Wert, auf den sich beide Seiten einigen können.

Die aktuelle Polarisierung politischer Meinungen beschränkt stark die Möglichkeiten, Kontakte und Freundschaften zu knüpfen. Es ist wichtig, darüber hinauswachsen zu können, um funktionierende zivile Gesellschaften und Demokratien zu gewährleisten. Dies ist eine wichtige Fähigkeit oder Einstellung, der in einem solchen Kurs Beachtung geschenkt werden sollte.

Anhang: Anweisungen für Trainer oder Kursleiter

Idealerweise besteht die Einstellung darin, etwa 20-30 Teilnehmer zu haben, sie an Tische zu sechs Personen zu setzen und die individuellen Diskussionen in Gruppen von drei Personen zu führen.

Diese Gruppen können in den ersten drei Sitzungen gemischt werden, damit jeder die anderen oder die meisten anderen kennen lernen kann.

Dann sollten in den letzten drei Sitzungen die Gruppen festgelegt und Personen zugewiesen werden, um mit denen, mit denen sie sich wohler fühlen, besser z. B. Selbstoffenbarung, aktives Zuhören und Vertiefung der Konversation üben können.

Die Aufteilung der Zeit zwischen eher vorschreibenden Minivorträgen, möglichen Erzählungen von Geschichten oder größeren Gruppendiskussionen und -austauschen ist noch unklar. Derzeit denke ich, dass jede Sitzung ein oder zwei Minivorträge von jeweils etwa 10-15 Minuten haben sollte. Die Gesamtdauer jeder Sitzung sollte etwa 1h 30min betragen, könnte aber auf etwa 2h ausgedehnt werden. Das ergibt grob folgende Aufteilung:

Aufwärmen 10 min

Minivortrag 10-15 min

Übung I etwa 20-25 min

Übung II etwa 20-25 min

Zusammenfassung und Diskussion der Hausaufgabe 5 min

Eventuell ist das aber etwas knapp bemessen.

Irgendwann plane ich auch Youtube-Videos für Muster der Minivorträge online zu stellen, um die Durchführung der Kurse durch kleine Gruppen ohne speziell verfügbare Trainer zu erleichtern.

Essen und Trinken

Abhängig vom Budget und anbietender Organisation kann es die Natur des Angebotes nochmal deutlich verändern, wenn auch etwas zu Essen oder Trinken angeboten wird. Das muss kein komplettes Buffet sein, aber praktizierte Gastfreundschaft kann einen unglaublichen Unterschied machen.

Insbesondere, wenn das Ziel des Kurses ist, dass die Kursteilnehmer nicht nur etwas lernen, sondern sich auch wirklich gegenseitig gut kennen lernen, zu schätzen lernen und anfängliche freundschaftliche Beziehungen untereinander aufnehmen sollen, kann das gemeinschaftliche Essen hier ein Katalysator sein.

Anhang: Max Neef psychosoziale Bedürfnisse.

Eine mögliche Abwandlung der Definition von Einsamkeit ist wie folgt: **Menschen sind einsam, weil ihre tatsächlichen sozialen Beziehungen nicht ihre sozialen Bedürfnisse erfüllen.** Der chilenische Volkswirt und Menschenrechtsaktivist Manfred Max-Neef (1986/1991) hat ein System solcher Bedürfnisse konzipiert, die er als fundamental für eine gute menschliche Entwicklung ansieht. Anders als der Bedürfniswissenschaftler Maslow sieht er diese Bedürfnisse als komplementär (gleichzeitig relevant) und nicht hierarchisch an.

Lebensunterhalt: Neben körperlicher Gesundheit gehören dazu geistige Gesundheit, Wohlstand und nachhaltiges Leben (strikte 'Bedürfnisliebe').

Schutz: Fürsorge für andere Menschen, ihre Hilfe und ihren Schutz (strikte 'Geschenk-liebe', gegenteiliges Pendant zu Lebensunterhalt).

Zuneigung: emotionale Fürsorge, das Teilen und Hören von Emotionen und Gedanken, der Aufbau von Beziehungen.

Verständnis: gedankliche Entfaltung, das Denken, Untersuchen, Erforschen und Analysieren, und dabei von anderen verstanden werden.

Teilnahme/Teilhabe: das Bedürfnis nach Verbindung zur breiteren Gemeinschaft und Gesellschaft (der sogenannte Herdeninstinkt), das Bedürfnis, dazuzugehören und mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten.

Freizeit: Dies ist das Bedürfnis, sich in der Gesellschaft des anderen zu entspannen und Stress abzubauen, zu spielen, zu phantasieren, zu lachen und sich der Nostalgie hinzugeben.

Gestaltung: Der Drang nach Gestaltung besteht darin, ein Vermächtnis zu hinterlassen, zusammen zu arbeiten, mit anderen schöpferisch oder kreativ tätig zu sein.

Identität: Eine positive Geschichte über sich selbst, ein Gefühl der Identität und des Selbstwertgefühls aufzubauen.

Freiheit: Gefühl von Freiheit, Unabhängigkeit, Offenheit und gesunder Distanz zu anderen – zusammen mit Identität auch eine Geschichte der eigenen Einzigartigkeit erschaffen.

Anhang: Prozess Skizzierung (Practical Friendship 7.2, 7.3)

Der Freundschaftsprozess lässt sich am besten als ein fortlaufender Kreislauf von Begegnungen, Reflexionen und Erneuerungen verstehen. Jede Begegnung – ob ein tiefgehendes Gespräch, eine gemeinsame Aktivität oder ein einfacher Moment der Unterstützung – dient als Baustein einer Freundschaft.

Alberoni beschreibt diese Begegnungen als das Wesen der Freundschaft und betont, dass sie außerhalb marktähnlicher Austausche existieren und stattdessen bedeutungsvolle, manchmal sogar magische Momente der Verbindung schaffen. Das Erleben des Moments, ob durch intellektuelle Auseinandersetzung, gemeinsames Lachen oder stille Begleitung, stärkt die Freundschaftsbindung.

Gottmans Forschung über positive Gebote ergänzt diese Idee, indem sie hervorhebt, wie kleine Interaktionen, wie das Interesse an einer Geschichte eines Freundes zu zeigen oder deren Emotionen anzuerkennen, dazu beitragen, Beziehungen zu stärken. Diese Mikro-Interaktionen, wenn positiv beantwortet, sammeln sich über die Zeit an, verstärken die Verbindung und das Vertrauen. Nelsons Freundschaftsdreieck (Positivität, Konsistenz und Verletzlichkeit) erklärt weiter, wie Freundschaften sich vertiefen, wenn diese drei Elemente gemeinsam und ausgewogen wachsen.

Chapmans Theorie vom Liebestank gilt hier ebenfalls – Freundschaften werden durch die fortlaufende Ansammlung von gemeinsamen Erinnerungen, Wertschätzung und gegenseitiger Fürsorge aufrechterhalten. Jede Begegnung trägt zur „Freundschaftsbank“ bei und schafft langfristige Bindungen. Wenn Freundschaften aktiv durch bedeutungsvolle Interaktionen gepflegt werden, wachsen sie weiter, was sowohl die emotionale Nähe als auch den Wunsch nach erneuter Verbindung verstärkt.

Anhang: Rollen in Freundschaften

Freundschaften können durch zwei konzentrische Kreise verstanden werden: die Kerngruppe und den sozialen Kreis. Jeder spielt eine andere Rolle bei der Bereitstellung von emotionaler Unterstützung, Gesellschaft und Engagement in unserem Leben.

Kerngruppe: Der innere Kreis vitaler Freundschaften

Die Kerngruppe besteht aus den besten und engsten Freunden – jenen, die tiefe emotionale Unterstützung bieten und wesentliche Rollen für das persönliche Wohlbefinden spielen. Diese Beziehungen sind durch Loyalität, Vertrauen und konstante Präsenz gekennzeichnet.

Schlüsselrollen umfassen:

Bester Freund – Derjenige mit gemeinsamer Geschichte, immer unterstützend und loyal.

Coach – Treibt dich an, Ziele zu erreichen, bietet Ermutigung und Motivation.

Partner-in-Crime – Teilt eine Leidenschaft oder ein Ziel, schafft starke intellektuelle oder kreative Bindungen.

Clown – Bringt Freude und Humor, macht das Leben angenehmer.

Gedankenöffner – Bringt neue Ideen, Perspektiven und Erfahrungen ein.

Mentor – Bietet Weisheit und Anleitung für wichtige Entscheidungen.

Mutter-/Vaterfigur – Bietet bedingungslose Fürsorge, Wärme und einen sicheren emotionalen Raum.

Diese Freunde funktionieren wie eine „Heldengruppe“ in einem Rollenspiel – jeder bringt unterschiedliche Stärken in die Gruppendynamik ein.

Sozialer Kreis: Das breitere Netzwerk von Verbindung und Unterstützung

Der soziale Kreis besteht aus guten Freunden, Bekannten und situativen Begleitern, die Gesellschaft, Spaß und Netzwerkmöglichkeiten bieten. Diese Freundschaften sind wertvoll, aber nicht so tief in das tägliche Leben eingebettet. Schlüsselrollen umfassen:

Cheerleader – Ermutigt und unterstützt, stärkt das Selbstvertrauen.

Verbinder – Stellt Menschen vor, erweitert soziale Netzwerke.

Draufgänger – Fördert Abenteuer, Aufregung und Risikobereitschaft.

Rostfreund – Ein alter Freund mit gemeinsamer Geschichte, obwohl der Kontakt selten ist.

Nachbar – Bietet praktische Unterstützung und zwanglose Gesellschaft.

Arbeitskumpel – Macht die Arbeit angenehm, bietet berufliche Kameradschaft.

Diskussionspartner – Beteiligt sich an intellektuellen Gesprächen über gemeinsame Interessen.

Heiliger/Idol – Inspiriert, indem er bewunderte Qualitäten verkörpert.

Während die Kerngruppe emotionale Tiefe bietet, bereichert der soziale Kreis das Leben durch Vielfalt, Unterstützung und geteilte Erfahrungen. Das Verständnis dieser Freundschaftstypen hilft, stärkere und erfüllendere soziale Verbindungen zu pflegen.

Eine Leseliste zu Freundschaft und Einsamkeit

Einsamkeit

Lippke/Smidt 2024 - Verbunden statt Einsam

Schobin 2025 - Einsamkeit

Freundschaft

C.S. Lewis - Was man Liebe Nennt.

Klassiker

Aristoteles - Nikomachische Ethik

Cicero - Über die Freundschaft

Kinderbücher

C.S. Lewis - Chroniken von Narnia

Lindgren - Ronja Räubertochter

Englisches Material

Starters

Shumway - the Friendship Formula - simple and enjoyable introduction into friendship

Kira Asatryan - Stop being Lonely - basic mechanics of relationship building

Thorough material by renowned researchers

Dunbar 2021 Friends

Franco 2022 - Platonic

Female friendships

Degges-White and Borzumato-Gainey 2011

Jackson 2024

Nelson 2016

Male friendships:

Greif 2009

Philosophical:

Nehamas 2016

Weiteres Material in der Literaturliste auf www.initiative-gemeinsamkeit.de

Freundschaft Leben - Practical Friendship - eine Beschreibung

Das Buch „Practical Friendship“ wurde während eines Sabbatjahres als akademischer Besucher am Institut für Bevölkerungsalterung an der Universität Oxford in den Jahren 2020/2021 geschrieben. Obwohl ich es geschrieben habe, um den Menschen zu helfen, tief über Freundschaften nachzudenken und diese wirklich zu verbessern, scheiterte es insgesamt daran (ich erhielt einige glühende persönliche Rezensionen und E-Mails, wie sehr es in Einzelfällen geholfen hat).

Was es jedoch tat, war ein sehr klares Bild vom Prozess des Aufbaus und der Entwicklung einer Freundschaft zu liefern und alle verschiedenen Perspektiven, die frühere Autoren entwickelt hatten. Nachdem ich die alten Philosophen, die moderne psychologische und soziologische Forschung, allgemeinere angewandte Selbsthilfeliteratur und eine gute Anzahl von Leitartikeln aus aktuellen Publikationen mit einem Schlagwort-Tagging und Datenbankansatz abgedeckt hatte, gab mir der Prozess das Vertrauen, dass ich ziemlich alle Ecken und Aspekte von Freundschaften abgedeckt hatte. Das Grundproblem bestand in dem Versuch, all dies in eine konsistente Theorie – oder eher einen plausiblen Prozess und eine deskriptive theoretische Hypothese – zu packen, was nicht zu prägnantem und effizientem Schreiben und Lesen führte.

Das Buch ist daher kostenlos als PDF auf der Website sowohl in Deutsch als auch in Englisch verfügbar – noch immer in der Ausgabe von 2021. Ich arbeite langsam an einer leichten Überarbeitung und Erweiterung – jetzt mit einem etwas erweiterten Blick, der auch kleine und warme Gemeinschaften einschließt, im Kontext derer Freundschaften blühen und gedeihen.

Die Ressource ist sehr nützlich für Kursorganisatoren oder Kursleiter als Backup, um theoretische Fragen von Teilnehmern zu beantworten, aber nicht geeignet als erstes oder sogar zweites Buch, das von einem Kursteilnehmer oder einer einsamen Person nach dem Lesen dieses Flyers oder der Teilnahme am Kurs gelesen wird.

